

---

---

## **MENJAGA KUALITAS HIDUP DI MASA PENSIUN: MENGELOLA UANG DENGAN CARA YANG BERKELANJUTAN**

**Wafa Khansa Fadhilah<sup>1</sup>, Kholifia Septiana<sup>2</sup>, Bentar Azizi<sup>3</sup>**

Universitas Pekalongan

E-mail : [wafakhanzaa26@gmail.com](mailto:wafakhanzaa26@gmail.com)<sup>1</sup> , [kholifia.septiana@gmail.com](mailto:kholifia.septiana@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[bentarazizi@gmail.com](mailto:bentarazizi@gmail.com)<sup>3</sup>

---

---

### **Abstract**

This article discusses the importance of maintaining quality of life in retirement through sustainable money management. Retirement is an important life stage, and managing your finances wisely can ensure long-term financial well-being. This post outlines several strategies that can help individuals prepare well for their retirement, including careful financial planning, smart investing, and a frugal lifestyle. Through a sustainable approach to managing money, individuals can ensure that they can enjoy a comfortable retirement without financial worries.

**Keywords** : Pension, Sustainable, Finance

---

### **Pendahuluan**

Masa Pensiun adalah perubahan besar dalam kehidupan seseorang, yang seringkali diisi dengan harapan akan waktu luang yang lebih banyak dan kesempatan untuk mengejar hobi serta kegiatan yang dinikmati. Namun, untuk benar-benar menikmati masa pensiun dengan kualitas hidup yang optimal, diperlukan persiapan yang matang, terutama dalam hal keuangan. Banyak orang mengalami kecemasan finansial selama masa pensiun karena kurangnya pendapatan tetap dan biaya hidup yang mungkin terus meningkat. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami pentingnya mengelola uang dengan bijak di masa pensiun, agar dapat menjaga kualitas hidup yang diinginkan.

Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa tantangan keuangan yang dihadapi oleh para pensiunan bisa bervariasi, tergantung pada berbagai faktor seperti tabungan pensiun yang dimiliki, kesehatan fisik dan mental, serta gaya hidup yang diinginkan. Beberapa studi menyoroti pentingnya perencanaan keuangan jangka panjang sebelum mencapai usia pensiun, termasuk investasi yang cerdas dan perencanaan pensiun yang sesuai dengan kebutuhan individu. Selain itu, ada juga penelitian yang menekankan pentingnya membangun jaringan sosial yang kuat di masa pensiun, karena dukungan sosial dapat membantu mengurangi tekanan finansial dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dengan melihat keragaman tantangan dan strategi yang terlibat dalam menjaga kualitas hidup di masa pensiun, artikel ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis dan solusi yang dapat membantu pembaca dalam mengelola uang dengan cara yang berkelanjutan dan memastikan bahwa masa pensiun mereka berjalan dengan lancar dan memuaskan. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perencanaan keuangan dan hubungan sosial yang baik, diharapkan pembaca dapat menemukan cara untuk mengatasi tantangan finansial dan menikmati masa pensiun dengan penuh makna dan kepuasan.

### **Permasalahan**

Di masa pensiun, banyak individu menghadapi tantangan finansial yang signifikan karena pengeluaran tetap harus dipertahankan tanpa penghasilan reguler. Kurangnya perencanaan keuangan yang matang dan pengelolaan uang yang kurang efektif dapat mengancam kualitas hidup di masa pensiun.

Rencana Pemecahan:

1. **Perencanaan Keuangan Awal:** proses edukasi dan pengelolaan keuangan yang dilakukan jauh sebelum memasuki masa pensiun. Ini melibatkan pembentukan dana pensiun dan investasi jangka panjang untuk memastikan kesejahteraan finansial di masa depan. Pentingnya merencanakan keuangan awal adalah untuk memastikan kebutuhan finansial di masa pensiun terpenuhi tanpa mengalami kesulitan finansial. Dengan perencanaan yang baik, seseorang dapat membangun tabungan yang cukup untuk menikmati pensiun dengan nyaman dan tanpa kekhawatiran. (Neila Ramdhani, n.d.)
2. **Pengelolaan Pengeluaran:** salah satu aspek penting dalam menjaga keseimbangan keuangan pribadi. Ketika dijalankan dengan bijaksana, pengelolaan pengeluaran dapat membantu Anda mengidentifikasi dan mengurangi pengeluaran yang tidak perlu, memperkuat keuangan Anda, dan membentuk gaya hidup yang lebih sederhana.

a. Mengidentifikasi Pengeluaran Tidak Perlu.

Pertama-tama, penting untuk melakukan audit terhadap pengeluaran Anda. Tinjau catatan keuangan Anda dan identifikasi area di mana Anda dapat mengurangi pengeluaran yang tidak esensial. Ini bisa termasuk langganan yang tidak terpakai, kebiasaan belanja impulsif, atau pengeluaran rutin yang tidak memberikan nilai tambah signifikan.

b. Menyesuaikan Anggaran

Setelah mengidentifikasi pengeluaran yang tidak perlu, langkah berikutnya adalah menyesuaikan anggaran Anda. Tetapkan prioritas untuk pengeluaran yang penting, seperti kebutuhan dasar dan tabungan, sementara membatasi pengeluaran pada hal-hal yang bersifat hiburan atau keinginan belaka. Memiliki anggaran yang jelas dan disiplin dalam mengikutinya adalah kunci untuk mengelola pengeluaran secara efektif.

c. Mempertimbangkan Ulang Langganan

Langganan bulanan atau tahunan dapat menjadi bagian besar dari pengeluaran bulanan. Tinjau kembali langganan apa pun yang Anda miliki dan pertimbangkan apakah semuanya masih relevan dan memberikan nilai yang sepadan dengan biayanya. Jika tidak, pertimbangkan untuk membatalkan atau menggantinya dengan alternatif yang lebih hemat biaya.

d. Memilih Produk yang Lebih Hemat

Ketika membeli barang-barang konsumen, pertimbangkan untuk memilih produk yang lebih hemat biaya tetapi tetap memenuhi kebutuhan Anda. Bandingkan harga antara merek dan produk yang berbeda, serta pertimbangkan kualitas dan daya tahan untuk memastikan Anda mendapatkan nilai terbaik untuk uang Anda.

e. Mengadopsi Gaya Hidup Sederhana

Terakhir, pertimbangkan untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sederhana. Ini tidak hanya melibatkan pengeluaran, tetapi juga melibatkan pendekatan yang lebih sadar terhadap konsumsi dan kebutuhan Anda. Memprioritaskan pengalaman daripada kepemilikan barang, mengurangi limbah, dan mengejar kebahagiaan melalui hal-hal yang tidak materiil dapat membantu Anda mencapai keseimbangan keuangan dan kebahagiaan yang lebih besar.

3. Diversifikasi Investasi: adalah strategi untuk mengalokasikan dana ke berbagai aset yang berbeda, seperti saham, obligasi, dan properti, sehingga risiko keseluruhan dapat

dikurangi. Ketika salah satu aset mengalami penurunan nilainya, yang lain mungkin mengalami kenaikan, sehingga potensi kerugian dapat diminimalkan.

4. **Toleransi Risiko:** Ini adalah tingkat risiko yang dapat Anda terima dalam investasi tanpa membuat Anda merasa terlalu khawatir atau tidak nyaman. Faktor yang mempengaruhi toleransi risiko termasuk usia, tujuan keuangan, pengalaman investasi, dan kenyamanan pribadi Anda terhadap fluktuasi nilai investasi. Orang yang lebih muda atau memiliki waktu yang lebih lama untuk berinvestasi cenderung memiliki toleransi risiko yang lebih tinggi karena mereka memiliki lebih banyak waktu untuk pulih dari kerugian jangka pendek.
5. **Rencana Investasi Jangka Panjang:** Ini adalah strategi investasi yang dirancang untuk mencapai tujuan keuangan dalam jangka waktu yang lebih lama, biasanya lebih dari lima tahun. Rencana ini mencakup alokasi aset, pemilihan investasi, dan rencana untuk menyesuaikan portofolio seiring waktu. Tujuan jangka panjang mungkin termasuk pensiun, pendidikan anak, atau pembelian rumah. Rencana investasi jangka panjang perlu memperhitungkan toleransi risiko Anda, karena risiko investasi yang lebih tinggi seringkali dapat memberikan potensi pengembalian yang lebih besar dalam jangka waktu yang lebih lama, tetapi juga dapat menyebabkan fluktuasi nilai portofolio yang signifikan.
6. **Konsultasi Profesional:** adalah langkah penting dalam merencanakan masa depan keuangan Anda dengan bijaksana. Ada beberapa manfaat utama dalam mengambil langkah ini:
  - a. **Penyesuaian dengan Situasi Individual:** Seorang profesional keuangan akan secara teliti mengevaluasi situasi keuangan Anda, termasuk pendapatan, aset, kewajiban, dan tujuan keuangan Anda. Dengan memahami kondisi Anda secara mendalam, mereka dapat merancang strategi keuangan yang sesuai dengan kebutuhan dan prioritas Anda.
  - b. **Perencanaan Jangka Panjang:** Ahli keuangan membantu Anda merencanakan masa depan keuangan Anda, termasuk perencanaan pensiun, pendidikan anak, dan pengelolaan risiko. Mereka dapat membantu Anda membangun portofolio investasi yang sesuai dengan toleransi risiko dan tujuan jangka panjang Anda.
  - c. **Optimisasi Pajak:** Perencana keuangan memahami peraturan pajak yang kompleks dan dapat membantu Anda mengoptimalkan struktur keuangan Anda untuk meminimalkan beban pajak yang tidak perlu.

- d. Manajemen Risiko: Melalui analisis risiko, konsultan keuangan dapat membantu Anda mengidentifikasi dan mengurangi potensi risiko finansial, seperti ketidakstabilan pasar, kehilangan pendapatan, atau biaya medis yang tidak terduga.
- e. Pendidikan Keuangan: Sebagian besar profesional keuangan juga berfungsi sebagai pendidik keuangan, membantu Anda memahami konsep-konsep keuangan penting dan mengambil keputusan keuangan yang lebih baik di masa depan.(OJK, 2014)

Dalam memilih konsultan keuangan yang tepat, ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan:

- a. Kualifikasi dan Lisensi: Pastikan konsultan memiliki kualifikasi dan lisensi yang sesuai dalam bidang keuangan. Misalnya, seorang CFP (Certified Financial Planner) memiliki pelatihan khusus dalam perencanaan keuangan.
- b. Pengalaman: Perhatikan pengalaman profesional konsultan, termasuk lama bekerja di industri keuangan dan spesialisasi mereka.
- c. Reputasi: Lakukan riset tentang reputasi konsultan keuangan, termasuk membaca ulasan klien sebelumnya dan meminta referensi.
- d. Pendekatan dan Filosofi: Setiap konsultan memiliki pendekatan yang berbeda terhadap perencanaan keuangan. Pastikan pendekatannya sejalan dengan nilai, tujuan, dan gaya investasi Anda.
- e. Biaya: Pastikan Anda memahami struktur biaya konsultan, termasuk biaya konsultasi awal dan biaya berkelanjutan untuk layanan mereka.

Dengan memilih konsultan keuangan yang tepat dan bekerja sama dengan mereka secara aktif, Anda dapat meningkatkan kemungkinan kesuksesan keuangan jangka panjang dan meraih impian keuangan Anda dengan lebih percaya diri.

## 7. Perawatan Kesehatan.

Kesehatan lansia yang semakin menurun seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan disertai dengan penurunan fungsi tubuh, timbulnya berbagai penyakit, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh.(Budiono & Rivai, 2021)

Dalam menjaga kualitas hidup di masa pensiun, mengelola uang dengan cara yang berkelanjutan menjadi suatu tantangan yang signifikan. Salah satu permasalahan utama

adalah menciptakan rencana keuangan yang mampu memberikan jaminan pendapatan yang berkelanjutan bagi pensiunan, sambil tetap mempertahankan tingkat kualitas hidup yang diinginkan. Hal ini melibatkan identifikasi strategi investasi yang tepat untuk menghasilkan pendapatan pasif yang stabil dan konsisten selama masa pensiun, sambil mempertimbangkan risiko finansial seperti inflasi dan fluktuasi pasar. Terlebih lagi, perencanaan warisan juga menjadi aspek penting dalam menjaga keberlanjutan keuangan dan kualitas hidup, tidak hanya untuk pensiunan sendiri tetapi juga untuk generasi mendatang.

Tantangan lebih lanjut muncul ketika mempertimbangkan aspek sosial, lingkungan, dan tata kelola perusahaan yang berkelanjutan dalam pengelolaan keuangan pribadi. Bagaimana cara mengintegrasikan nilai-nilai keberlanjutan ini ke dalam keputusan keuangan pensiunan? Selain itu, perilaku konsumtif juga dapat menjadi hambatan dalam mencapai keberlanjutan keuangan, sehingga penting untuk memahami dampaknya dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya.

Aspek psikologis dan emosional juga memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan keuangan, dan memahami faktor-faktor ini dapat membantu dalam mengembangkan pendekatan yang berkelanjutan. Akhirnya, melihat bagaimana pemerintah, institusi keuangan, dan organisasi non-profit dapat berperan dalam mendukung pensiunan dalam mengelola uang mereka secara berkelanjutan, memperluas lingkup tantangan ini ke dalam domain kebijakan dan dukungan sosial yang lebih luas. Dengan demikian, menjaga kualitas hidup di masa pensiun melalui pengelolaan uang yang berkelanjutan melibatkan serangkaian kompleksitas dan pertimbangan yang beragam.

## **Hasil dan Pembahasan**

Masa pensiun merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana harapan untuk menikmati waktu luang dan mengejar hobi seringkali menjadi fokus utama. Namun, untuk mencapai kualitas hidup yang optimal selama masa pensiun, persiapan yang matang, terutama dalam hal keuangan, sangatlah penting. Banyak orang mengalami kecemasan finansial karena kurangnya pendapatan tetap dan potensi kenaikan biaya hidup di masa

pensiun. Oleh karena itu, pengelolaan uang dengan bijak di masa pensiun menjadi kunci utama.

Pengelolaan uang yang berkelanjutan memberikan sejumlah manfaat, terutama dalam konteks kesejahteraan finansial jangka panjang. Beberapa manfaatnya meliputi:

1. Ketahanan Keuangan: Pengelolaan uang yang berkelanjutan membantu menciptakan ketahanan keuangan, memungkinkan Anda lebih siap menghadapi tantangan ekonomi, perubahan hidup, atau kejadian tak terduga.(Permatasari, 2023)
2. Pensiun yang Nyaman: Dengan merencanakan dan mengelola uang secara berkelanjutan, Anda dapat memastikan kecukupan dana untuk masa pensiun, sehingga dapat menikmati gaya hidup yang nyaman tanpa kekhawatiran finansial.
3. Pertumbuhan Aset: Dengan berinvestasi secara bijak dan diversifikasi portofolio, pengelolaan uang berkelanjutan dapat membantu pertumbuhan aset Anda, memungkinkan Anda meraih tujuan keuangan jangka panjang.
4. Pengurangan Risiko Keuangan: Diversifikasi investasi dan perencanaan keuangan yang baik membantu mengurangi risiko finansial. Hal ini dapat melindungi Anda dari dampak besar ketidakpastian pasar atau peristiwa tak terduga.(Tantri et al., 2022)
5. Kebebasan Finansial: Pengelolaan uang yang berkelanjutan membuka pintu menuju kebebasan finansial. Ini memberikan Anda kontrol lebih besar atas keputusan keuangan dan kebebasan untuk mengejar tujuan hidup yang lebih besar.(Purwanto & Lukman, n.d.)
6. Stabilitas Kesejahteraan Keluarga: Manfaat pengelolaan uang berkelanjutan tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga oleh keluarga. Hal ini menciptakan stabilitas finansial yang berkelanjutan untuk keberlanjutan kesejahteraan keluarga.
7. Peningkatan Kualitas Hidup: Dengan merencanakan dan mengelola uang secara berkelanjutan, Anda dapat menciptakan kualitas hidup yang lebih baik. Ini melibatkan kemampuan untuk menikmati kegiatan dan pengalaman tanpa beban keuangan yang berlebihan.(BAB I, n.d.)
8. Kesempatan Investasi Sosial dan Lingkungan: Pengelolaan uang berkelanjutan juga memberikan kesempatan untuk berinvestasi secara sosial dan lingkungan. Memilih investasi yang mendukung nilai-nilai berkelanjutan dapat memberikan dampak positif pada masyarakat dan lingkungan.(Ums, n.d.)

Pengelolaan uang yang berkelanjutan dapat membawa banyak manfaat bagi kesejahteraan finansial dan kehidupan secara keseluruhan. Dengan memahami keragaman

tantangan dan strategi yang terlibat dalam menjaga kualitas hidup di masa pensiun, artikel ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis dan solusi yang dapat membantu pembaca dalam mengelola uang dengan cara yang berkelanjutan. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perencanaan keuangan dan hubungan sosial yang baik, pembaca diharapkan dapat mengatasi tantangan finansial dan menikmati masa pensiun dengan penuh makna dan kepuasan.

### **Simpulan**

Masa pensiun merupakan tahap penting dalam kehidupan individu di mana harapan untuk menikmati waktu luang dan mengejar hobi menjadi fokus utama. Namun, tantangan finansial yang signifikan dapat mengancam kualitas hidup di masa pensiun jika tidak dikelola dengan bijaksana. Kurangnya perencanaan keuangan yang matang dan pengelolaan uang yang kurang efektif dapat menjadi hambatan dalam mencapai kesejahteraan finansial di masa pensiun.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan rencana pemecahan yang terarah. Langkah pertama adalah melakukan perencanaan keuangan awal, yang melibatkan edukasi mengenai pentingnya merencanakan keuangan jauh sebelum memasuki masa pensiun, termasuk pembentukan dana pensiun dan investasi jangka panjang. Selanjutnya, pengelolaan pengeluaran menjadi kunci untuk mempertahankan stabilitas keuangan di masa pensiun dengan mengidentifikasi dan mengurangi pengeluaran yang tidak perlu.



## Referensi

*BAB I.* (n.d.).

Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>

Neila Ramdhani. (n.d.). Peran perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif, dan afek negatif terhadap kecemasan pensiun. *JURNAL PSIKOLOGI TABULARASA*.

OJK. (2014, August 5). *Keuangan Berkelanjutan*.

Permatasari, I. (2023). Akuntansi untuk Dana Pensiun. *Ratio : Reviu Akuntansi Kontemporer Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.30595/ratio.v4i1.16210>

Purwanto, B., & Lukman, I. (n.d.). *4 Template-Jurnal Bakat Manajemen Kel 4*.

Tantri, M., Dharmawan Buchdadi, A., Priharta, A., Hamidah Rustiana, S., & Herianti, E. (2022). *Persepsi Keuangan dan Kehidupan Sosial Setelah Pensiun* (Vol. 3, Issue 2).

Ums, L. (n.d.). *Nurina*.