

PERAN DANA DARURAT DAN PERENCANAAN PENSIUN DALAM KESEJAHTERAAN KEUANGAN MILENIAL INDONESIA

Muhammad Fazli¹; Shelya²; Agnes³

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tuah Negeri Dumai
Jln. Bintang No.48, Sukajadi, Kec. Dumai Kota, Kota Dumai, Riau 28812
E-mail : muhammadfazli178@gmail.com (Koresponding)

Submit: 12 Maret 2026

Review: 12 Maret 2026

Publish: 26 Maret 2026

*) Korespondensi

Abstract: Indonesian millennials face distinctive financial pressures, ranging from income uncertainty and rising living costs to the burden of being a sandwich generation. Amid these conditions, emergency fund ownership and pension program participation remain very low, potentially eroding both short-term and long-term financial well-being. This study aims to analyze the role of emergency funds and retirement planning on the financial well-being of Indonesian millennials. The method is a literature study (library research) with a content analysis approach to secondary data, including the OJK–BPS National Survey on Financial Literacy and Inclusion (SNLIK), financial institution reports, and relevant academic literature. The analysis is grounded in three theoretical frameworks: the concept of financial well-being (CFPB, 2017), the life-cycle hypothesis (Modigliani & Brumberg, 1954), and the theory of financial literacy (Lusardi & Mitchell, 2014). The findings show that emergency funds act as a liquidity buffer maintaining short-term stability and shock-absorbing capacity, while retirement planning ensures long-term financial sustainability through accumulation and compound interest. Together, both complementarily build the sense of financial security and freedom of choice at the core of financial well-being. The low ownership of emergency funds (± 16 percent) and pension participation (± 14 percent) among millennials are the main obstacles. The study recommends strengthening financial literacy, automating fund allocation, and policy and employer support

Keywords: *Emergency Fund, Retirement Planning, Financial Well-Being, Millennials, Financial Literacy*

Generasi milenial individu yang lahir pada rentang awal 1980-an hingga pertengahan 1990 - an kini menempati porsi terbesar angkatan kerja Indonesia dan menjadi penggerak utama perekonomian nasional. Posisi strategis tersebut tidak otomatis berbanding lurus dengan kondisi keuangan yang sehat. Sebaliknya, milenial dihadapkan pada sejumlah tekanan finansial khas: biaya hidup yang terus meningkat, harga properti yang kian tidak terjangkau, ketidakpastian pendapatan akibat maraknya pekerjaan lepas (*gig economy*), serta beban ganda sebagai generasi sandwich yang harus menanggung orang tua sekaligus anak dan dirinya sendiri.

Kesejahteraan keuangan (*financial well-being*) didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika individu mampu memenuhi kewajiban finansial saat ini dan yang akan

datang, merasa aman terhadap masa depan keuangannya, serta memiliki kebebasan untuk membuat pilihan yang dapat menikmati hidup (CFPB, 2017). Konsep ini bersifat subjektif sekaligus objektif, mencakup empat elemen utama: kendali atas keuangan harian, kemampuan menyerap guncangan finansial, kemajuan menuju tujuan keuangan, dan kebebasan memilih (Joo, 2008). Dua instrumen yang secara langsung menopang elemen-elemen tersebut adalah dana darurat dan perencanaan pensiun.

Dana darurat berfungsi sebagai bantalan likuiditas (*liquidity buffer*) untuk menghadapi kejadian tak terduga dalam jangka pendek, dan kepemilikannya terbukti memperkuat ketahanan finansial rumah tangga (Babiarz & Robb, 2014). Sementara itu, perencanaan pensiun

memastikan ketersediaan sumber daya keuangan pada masa tidak produktif. Menurut teori siklus hidup (*life-cycle hypothesis*), individu yang rasional akan meratakan konsumsi sepanjang hidupnya dengan menabung pada masa produktif untuk membiayai masa pensiun (Modigliani & Brumberg, 1954). Kemampuan menerjemahkan teori tersebut menjadi perilaku nyata sangat ditentukan oleh literasi keuangan; individu yang melek finansial lebih mungkin merencanakan pensiun dan mengelola tabungan secara efektif (Lusardi & Mitchell, 2014).

Kondisi empiris di Indonesia menunjukkan kesenjangan yang nyata. Survei Dana Pensiun Lembaga Keuangan tahun 2020 mencatat hanya sekitar 14 persen milenial yang memiliki program pensiun, dan hanya 16 persen generasi muda yang memiliki dana darurat meskipun 86 persen menyatakan menabung secara teratur (Fakultas Ekonomi dan Manajemen IPB, 2022). Fenomena generasi sandwich pun meluas; sekitar 40 persen di antaranya tidak memiliki dana darurat sama sekali dan hampir setengahnya sulit mencapai tujuan finansial pribadi (Treasury, 2023). Indonesia yang telah memasuki fase aging population dengan proporsi lansia 11,97 persen (Badan Pusat Statistik, 2026) memperberat beban tanggungan generasi produktif di masa depan.

Secara makro, indeks literasi keuangan nasional meningkat menjadi 66,46 persen dan inklusi keuangan 80,51 persen pada 2025 (Otoritas Jasa Keuangan, 2025). Namun literasi pada sektor dana pensiun masih rendah (30,46 persen pada 2022), menandakan bahwa kepemilikan produk belum tentu disertai pemahaman yang memadai. Meskipun penting, kajian yang secara khusus menelaah peran dana darurat dan perencanaan pensiun terhadap kesejahteraan keuangan milenial Indonesia masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis peran dana darurat terhadap kesejahteraan keuangan milenial; (2)

menganalisis peran perencanaan pensiun terhadap kesejahteraan keuangan milenial; dan (3) merumuskan strategi peningkatan kesejahteraan keuangan milenial Indonesia melalui penguatan kedua instrumen tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Metode dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami dan mensintesis peran dana darurat serta perencanaan pensiun terhadap kesejahteraan keuangan milenial berdasarkan bukti yang telah tersedia, bukan mengumpulkan data primer baru.

Sumber data berupa data sekunder yang terdiri atas: (1) publikasi resmi lembaga negara, seperti hasil SNLIK Otoritas Jasa Keuangan dan Badan Pusat Statistik; (2) laporan dan survei lembaga keuangan serta perusahaan teknologi finansial; (3) artikel ilmiah dan buku teks manajemen keuangan pribadi yang menjadi landasan teoretis; serta (4) artikel media kredibel yang memuat data terkait kondisi keuangan milenial dan generasi sandwich di Indonesia.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi terhadap sumber-sumber tersebut. Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi relevan dengan variabel penelitian; penyajian data dengan mengelompokkan temuan ke dalam tema dana darurat, perencanaan pensiun, dan kesejahteraan keuangan; serta penarikan kesimpulan dengan menafsirkan hubungan antarvariabel. Untuk menjaga validitas, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan data dari beberapa rujukan yang berbeda.

HASIL

Kondisi Dana Darurat Milenial

Kepemilikan dana darurat di

kalangan milenial dan generasi muda Indonesia masih rendah. Hanya sekitar 16 persen yang memiliki dana darurat, padahal 86 persen mengaku menabung teratur dan 46 persen menyatakan telah memiliki perencanaan keuangan (Fakultas Ekonomi dan Manajemen IPB, 2022). Ketidaksesuaian antara kebiasaan menabung dan kepemilikan dana darurat ini menunjukkan aktivitas menabung belum diarahkan secara terstruktur untuk tujuan darurat.

Pada generasi sandwich, kondisinya lebih menantang: sekitar 47,69 persen telah memiliki dana darurat namun masih jauh dari target, hanya 12,38 persen yang dananya dianggap mencukupi, dan hampir 40 persen belum memilikinya (Treasury, 2023). Standar ideal yang umum dirujuk adalah setara tiga hingga enam bulan pengeluaran, dengan besaran yang menyesuaikan status individu.

Kondisi Perencanaan Pensiun Milenial

Partisipasi milenial dalam program pensiun tergolong sangat rendah, yakni sekitar 14 persen (Fakultas Ekonomi dan Manajemen IPB, 2022). Salah satu penyebabnya adalah rendahnya literasi sektor dana pensiun (30,46 persen pada 2022), jauh di bawah indeks literasi nasional (Otoritas Jasa Keuangan, 2025). Sebuah survei pada 2026 bahkan memprediksi 57 persen perempuan Indonesia tidak akan memiliki tabungan pensiun memadai, dengan 28 persen di antaranya menunda penyesuaian dana masa tua karena mendahulukan kebutuhan keluarga (Sun Life, 2026).

Gambaran Kesejahteraan Keuangan Milenial

Meski indeks literasi dan inklusi nasional meningkat (Otoritas Jasa Keuangan, 2025), indikator kesejahteraan keuangan di tingkat individu belum menggembirakan: sekitar 43 persen generasi muda masih perlu meminjam uang dari keluarga atau teman (Fakultas Ekonomi dan Manajemen IPB, 2022), dan 48,62 persen generasi sandwich sulit mencapai tujuan finansial pribadi (Treasury, 2023). Beban ini juga dikaitkan dengan tekanan psikologis berupa stres dan

kecemasan (Kompas, 2026), menegaskan bahwa kesejahteraan keuangan bersifat finansial sekaligus psikologis.

PEMBAHASAN

Peran Dana Darurat terhadap Kesejahteraan Keuangan

Dana darurat berperan sebagai bantalan likuiditas yang melindungi individu dari guncangan finansial jangka pendek, seperti kehilangan pekerjaan atau biaya kesehatan mendadak. Bagi milenial yang sebagian bekerja pada sektor berpendapatan tidak menentu, ketersediaan dana darurat menentukan kemampuan menyerap guncangan tanpa berutang. Temuan bahwa 43 persen generasi muda masih meminjam dari keluarga atau teman (Fakultas Ekonomi dan Manajemen IPB, 2022) memperkuat argumen ini: ketiadaan dana darurat memaksa individu mengandalkan utang sebagai penyangga, yang justru dapat memperburuk kondisi keuangan (Babiarz & Robb, 2014).

Dalam kerangka kesejahteraan keuangan, dana darurat berkontribusi langsung pada dimensi rasa aman finansial dan kemampuan menyerap guncangan (CFPB, 2017). Individu dengan dana darurat memadai cenderung mengalami stres keuangan yang lebih rendah karena merasa terlindungi dari ketidakpastian. Dengan demikian, dana darurat tidak hanya berfungsi teknis-finansial, tetapi juga psikologis. Rendahnya kepemilikan dana darurat karenanya menjadi titik rawan yang menahan pencapaian kesejahteraan keuangan milenial.

Peran Perencanaan Pensiun terhadap Kesejahteraan Keuangan

Jika dana darurat menjaga stabilitas jangka pendek, perencanaan pensiun menjamin keberlanjutan jangka panjang. Sejalan dengan teori siklus hidup (Modigliani & Brumberg, 1954), perencanaan pensiun sejak dini memungkinkan milenial meratakan konsumsi antarwaktu dan memanfaatkan efek bunga majemuk (compound interest),

sehingga iuran kecil dapat tumbuh menjadi akumulasi signifikan. Sebaliknya, penundaan memperbesar beban iuran kemudian dan meningkatkan risiko ketidakcukupan dana di masa tua.

Rendahnya kepesertaan pensiun (14 persen) dan literasi dana pensiun (30,46 persen) menjadi sinyal kerentanan struktural, terutama saat Indonesia memasuki fase aging population (Badan Pusat Statistik, 2026). Temuan ini konsisten dengan (Lusardi & Mitchell, 2014) yang menunjukkan bahwa rendahnya literasi keuangan berkorelasi dengan lemahnya perencanaan pensiun. Tanpa perencanaan yang memadai, milenial berisiko menjadi beban bagi generasi berikutnya dan melanjutkan lingkaran generasi sandwich.

Sinergi Kedua Instrumen

Dana darurat dan perencanaan pensiun bekerja secara komplementer. Dana darurat melindungi tujuan jangka panjang dari gangguan, karena tanpanya individu cenderung mencairkan tabungan pensiun ketika menghadapi keadaan mendesak. Karena itu, dalam praktik perencanaan keuangan pribadi, pembentukan dana darurat umumnya diprioritaskan sebelum atau bersamaan dengan alokasi pensiun. Keduanya membentuk fondasi piramida keuangan: dana darurat sebagai dasar pengaman dan perencanaan pensiun sebagai pilar pertumbuhan jangka panjang.

Bagi generasi sandwich, sinergi ini lebih krusial sekaligus lebih sulit dicapai karena keterbatasan ruang fiskal rumah tangga. Strategi yang dapat diterapkan meliputi penyusunan anggaran yang memisahkan pos kebutuhan keluarga dari tabungan pribadi, otomatisasi penyesihan dana, pemanfaatan instrumen investasi likuid namun tahan inflasi untuk dana darurat, serta diversifikasi sumber pendapatan (Kompas, 2026). Peran pemberi kerja dan dukungan kebijakan regulator melalui peningkatan literasi keuangan menjadi faktor pendukung penting.

SIMPULAN

Dana darurat dan perencanaan pensiun memiliki peran sentral dan komplementer dalam membentuk kesejahteraan keuangan milenial Indonesia. Dana darurat menjaga stabilitas jangka pendek dan menurunkan stres keuangan, sedangkan perencanaan pensiun menjamin keberlanjutan jangka panjang dan keamanan masa tua. Keduanya bersama-sama membentuk rasa aman finansial dan kebebasan memilih yang menjadi inti kesejahteraan keuangan.

Namun, kondisi aktual menunjukkan kepemilikan dana darurat (± 16 persen) dan kepesertaan pensiun (± 14 persen) di kalangan milenial masih sangat rendah, di tengah beban generasi sandwich dan transisi menuju aging population. Untuk meningkatkan kesejahteraan keuangan milenial, diperlukan strategi terpadu berupa penguatan literasi keuangan, prioritas dan otomatisasi penyesihan dana, pemanfaatan instrumen investasi yang tepat, serta dukungan pemberi kerja, pemerintah, dan regulator. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan data primer melalui survei terhadap milenial untuk menguji secara empiris hubungan antarvariabel ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Babiarz, P. & Robb, C. A., 2014, *Financial Literacy and Emergency Saving*, Journal of Family and Economic Issues, Springer, New York.
- Badan Pusat Statistik, 2026, *Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2025*, Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Consumer Financial Protection Bureau (CFPB), 2017, *Financial Well-Being: The Goal of Financial Education*, Consumer Financial Protection Bureau, Washington, D.C.
- Fakultas Ekonomi dan Manajemen IPB, 2022, *Generasi Milenial, Jangan Lupa Siapkan Dana Pensiun*, Rubrik Iqtishodia FEM IPB University, Bogor.

- Joo, S., 2008, *Personal Financial Wellness*, dalam Handbook of Consumer Finance Research, Springer, New York.
- Kompas, 2026, *Menanggung Anak dan Orangtua Sekaligus? Ini Cara Mengatur Keuangan*, Harian Kompas, Jakarta.
- Lusardi, A. & Mitchell, O. S., 2014, *The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence*, Journal of Economic Literature, American Economic Association, Nashville.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M., 1994, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*, Sage Publications, Thousand Oaks.
- Modigliani, F. & Brumberg, R., 1954, *Utility Analysis and the Consumption Function: An Interpretation of Cross-Section Data*, Rutgers University Press, New Brunswick.
- Otoritas Jasa Keuangan, 2025, *Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (SNLIK) Tahun 2025*, Otoritas Jasa Keuangan dan Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Sun Life, 2026, *Laporan Survei Kesehatan Finansial Perempuan dan Generasi Sandwich Indonesia*, PT Sun Life Financial Indonesia, Jakarta.