

LIFE'S ENERGY



Photo by Ismail Hamzah on Unsplash

SELF CARE

Beri Ruang untuk Diri Sendiri, Menepi Sejenak Bukan Berarti Tertinggal

Terkadang tuntutan pekerjaan dan desakan dari lingkungan sekitar membuat kita sibuk seperti tidak punya waktu untuk diri sendiri. Ketika kita merasa lelah dan hendak memutuskan untuk sejenak berhenti dan menyendiri, justru timbul kekhawatiran akan tertinggal dari lingkungan sosial. Padahal, jika kita mendengarkan kata hati, menepi, dan menyediakan waktu untuk diri sendiri bisa menyehatkan tidak hanya bagi jiwa tapi juga fisik.

Rutinitas pekerjaan sehari-hari, aktivitas sosial yang menuntut perhatian lebih, hingga rentetan tanggung jawab di rumah kadang kala tanpa terasa telah membebani jiwa kita. Padahal, di saat itulah kita perlu ruang untuk bersantai dengan diri sendiri yang mana hal ini kerap kita abaikan.

Apakah Anda pernah merasa tidak bersemangat saat harus bertemu dengan teman? Atau merasa ingin bersantai saja di kamar seorang diri? Saat Anda merasakan hal-hal seperti itu, berarti satu sisi dalam diri sedang membutuhkan ruang sendiri yang jika diacuhkan dan dibiarkan berlarut berpotensi mengganggu kesehatan jiwa.

Kenapa? Sederhana, berinteraksi dengan orang lain menuntut kita untuk menaruh perhatian yang cukup menyedot tenaga dan pikiran. "Sesekali memang kita perlu jeda untuk diri sendiri, *self-talk*, meditasi, dan melakukan *me time*," tulis pijarpsikologi.org dalam salah satu artikelnya. Tujuannya untuk memberikan kesempatan mendengar apa yang dibutuhkan oleh diri sendiri.

Seperti dikutip dari akun Instagram Sehat Mental Indonesia (@sehatmental.id), dengan menyadari kebutuhan jiwa seperti beristirahat ketika lelah adalah salah satu cara yang bisa kita lakukan untuk menjaga diri sendiri. Ketika kita sudah bisa menjaga diri sendiri, maka akan ada kesempatan untuk mencintai diri sendiri.

Mencintai diri sendiri (*self-love*) akan berdampak pada jiwa yang sehat. Hal ini pun berpengaruh pada banyak hal seperti: produktivitas bekerja, kemampuan bersosialisasi, hingga kesempatan untuk mengejar prestasi-prestasi lainnya. Jadi, semua bermula dari diri sendiri.

Poin positif lain ketika kita memberikan waktu untuk diri sendiri adalah kita tidak lagi merasa terlalu bergantung kepada orang lain. Ketakutan seperti kekhawatiran tertinggal dari lingkungan sosial hanyalah kecemasan yang ada di pikiran. Ketahuilah bahwa teman-teman dan keluarga tidak pernah pergi ke mana pun. Ketika kita merasa sudah mampu kembali bersosialisasi, mereka masih akan ada di posisi yang sama.

FINANCE

Persiapkan Biaya Pendidikan Anak Sejak Dini



Photo by Alex Loup on Unsplash

Seiring perkembangan waktu, pendidikan kini merupakan salah satu kebutuhan utama bersama sandang, pangan dan papan. Namun, biaya pendidikan anak terus saja meningkat, sehingga dapat menambah beban keuangan keluarga. Lantas, bagaimana cara mengatasi masalah tersebut? Berikut sejumlah tips untuk mempersiapkan biaya pendidikan anak menurut Weni Satya Dharma (FCB/RSA/REP).

1 MEMBUAT REKENING TABUNGAN TERPISAH

Saat ini banyak program menarik yang ditawarkan oleh bank-bank umum kepada masyarakat untuk kebutuhan persiapan biaya pendidikan sekolah. Dengan membuka rekening terpisah, maka pembagian keuangan anda akan lebih mudah dijalankan.

2 MENYISIH TABUNGAN SEBANYAK 10-20% DARI PEMASUKAN

Setelah Anda membuka tabungan terpisah khusus untuk persiapan biaya pendidikan anak, lakukanlah penyisihan tabungan paling tidak 10-20% sejak awal anda menikah, dari total pendapatan anda secara periodik setiap bulannya.

3 BELIKAN PRODUK KEUANGAN LAINNYA

Selanjutnya, ketika dana yang terdapat pada rekening terpisah sudah terkumpul setidaknya selama enam bulan, tukarkan dengan pilihan produk keuangan, yang dikelompokkan menjadi 3 sebagai berikut:

Deposito, Obligasi, dan Reksa Dana (30% dari jumlah tabungan biaya pendidikan)

Deposito memberikan *return* yang lebih tinggi dibandingkan hanya didiamkan di rekening tabungan biasa. Sementara itu, obligasi pemerintah juga sangat menarik karena dapat memberikan imbal hasil yang lebih tinggi serta minim resiko. Bagi Anda yang lebih berani dalam mengambil risiko lebih, maka produk yang dapat dipilih adalah reksa dana. Produk-produk keuangan ini bisa Anda beli langsung lewat rekening terpisah yang sudah dimiliki dan mudah dicairkan.

Investasi Saham – "Yuk Nabung Saham" (30% dari jumlah tabungan biaya pendidikan)

Investasi saham jelas menawarkan imbal hasil yang paling tinggi di antara produk keuangan lainnya. Di sisi lain, ada potensi risiko yang dapat diderita. Sehingga ada beberapa hal yang perlu diperhatikan apabila anda memilih opsi ini, yaitu:

- Pilih perusahaan yang tidak menggunakan teknologi canggih untuk menghasilkan produknya.
- Pilih perusahaan yang produknya merupakan komoditas utama sepanjang waktu.

- Pilih perusahaan yang memiliki penjualan yang konsisten dari waktu ke waktu

Emas (30% dari jumlah tabungan biaya pendidikan)

Investasi emas adalah investasi yang sangat aman meskipun pergerakan harganya cenderung minim. Namun bagi Anda yang tidak memiliki waktu untuk memantau aset investasi Anda dari waktu ke waktu maka emas adalah pilihan tepat. Saat ini banyak pilihan yang tersedia di pasaran dan dapat Anda titipkan di tempat pembelian emas tersebut (seperti Antam dan Pegadaian) atau menyewa brankas di bank umum.

Selain ketiga produk keuangan di atas, ada pula pilihan lainnya seperti di bawah ini:

Properti

Bagi Anda yang memiliki dana dalam jumlah besar, maka dapat melirik properti. Pilihlah properti yang dapat disewakan atau dijual dengan mudah, misalnya di lokasi pendidikan agar dapat memberikan penghasilan rutin misal dengan cara dikontrakkan.

Asuransi Pendidikan

Kombinasi asuransi dengan investasi dapat memberikan nilai lebih kepada nasabah. Namun, tetap harus berhati-

hati dalam memilih instrumen asuransi karena masih terjadi beberapa kasus di mana perusahaan asuransi gagal mencairkan dana nasabahnya. Maka, sebelum memutuskan membeli produk asuransi dengan investasi (*unit link*) kenali dengan jelas syarat dan ketentuannya.

4 MONITOR PRODUK KEUANGAN

Setelah melakukan penukaran produk keuangan di atas, jangan lupa untuk terus memonitor agar kondisi tabungan tetap terjaga dengan baik.

5 MENJAGA TERUS KONDISI TABUNGAN

Jangan lupa bahwa yang paling penting adalah menjaga kondisi keuangan yang ada di tabungan persiapan biaya pendidikan sekolah terjaga likuiditasnya (ketersediaan dana) bilamana dibutuhkan dengan cara mengatur sebaik mungkin waktu jual produk keuangan. Apabila ada kelebihan dana dari hasil penukaran produk keuangan, jangan langsung dihabiskan namun dapat ditabung untuk keperluan lainnya.