

PENSIUNAN DI TENGAH RESSESI YANG TIDAK DIUMUMKAN

Ketika Harga Terus Naik, Tapi Penghasilan Dipaksa Tetap Tenang

(Episode 2)

Oleh :

Djarot Suseno

Pensiun Bank Pemerintah

PROLOG

Tidak semua resesi diumumkan secara resmi.

Kadang ia hadir pelan-pelan.

Masuk ke dapur.

Masuk ke dompet.

Masuk ke pikiran orang-orang tua yang mulai menghitung ulang sisa hidupnya.

Dan tahun 2026 ini, banyak rakyat kecil mulai merasakannya.

Bukan dari pidato ekonomi.

Tetapi dari:

harga beras

harga minyak goreng

biaya listrik

ongkos transportasi

dan uang pensiun yang nilainya terasa semakin kecil

“Resesi yang paling menyakitkan bukan yang diumumkan di televisi... tetapi yang diam-diam masuk ke meja makan.”

Golongan yang paling merasakan tekanan ini :

○ Bukan konglomerat.

○ Bukan pejabat.

○ Bukan pemilik modal besar.

TETAPI GOLONGAN BERPENGHASILAN TETAP:

PNS, pegawai BUMN,

karyawan swasta,

dan terutama para pensiunan...

Mereka menerima angka yang sama setiap bulan, tetapi nilai uangnya terus turun.

“Nominalnya tetap... tetapi daya belinya diam-diam dikubur inflasi.”

Bagi para pensiunan, hidup hari ini menjadi semakin berat. _Mereka hanya mengandalkan MP atau uang pensiun bulanan yang kenaikannya jauh lebih kecil dibanding kenaikan harga kebutuhan pokok._

Khusus bagi banyak pensiunan BUMN, kenaikan sekitar 3% setahun terasa seperti lelucon kecil di tengah harga kebutuhan yang melonjak dua digit.

“Yang naik 3% itu uang pensiun... yang naik 30% adalah harga hidup.”

Akibatnya, banyak rumah tangga pensiunan mulai melakukan pengetatan ekstrem.

Belanja bukan lagi soal memilih yang sehat, tetapi memilih yang masih bisa dibeli.

Beras didahulukan

Lauk dikurangi

Rekreasi dihapus

Obat mulai dipilih-pilih

Dan di titik tertentu, hidup berubah menjadi sekadar bertahan.

“Ketika rakyat mulai menghitung telur satu per satu, itu bukan gaya hidup hemat... itu tanda tekanan.”

Tabungan yang dulu disiapkan untuk hari tua perlahan mulai terkikis. Deposito dicairkan. Emas dijual. Dana cadangan dipakai untuk menutup kebutuhan harian.

Dan ini berlangsung diam-diam.

Karena pensiunan adalah generasi yang terbiasa menahan diri dan tidak banyak mengeluh.

“Tabungan pensiun yang habis bukan sekadar angka...tetapi tanda bahwa masa depan mulai dimakan hari ini.”

Yang lebih menyakitkan adalah kenyataan bahwa sebagian dana pensiun ditempatkan pada instrumen dengan imbal hasil rendah, sementara inflasi bergerak jauh lebih cepat.

Secara nominal uang terlihat aman.

Tetapi secara riil: **NILAINYA JATUH.**

Inilah yang tidak dipahami banyak orang.

“Uang yang tidak bergerak melawan inflasi, sebenarnya sedang perlahan dikalahkan waktu.”

Akibat berikutnya mulai terlihat:

- Kualitas hidup turun
- konsumsi gizi berkurang
- kesehatan terganggu
- kecemasan meningkat

Dan di usia tua, tekanan psikologis sering lebih berat daripada tekanan fisik.

“Yang paling mahal di usia senja bukan rumah sakit... tetapi ketenangan.”

Hari ini muncul banyak wajah pensiunan.

- Ada pensiunan konvensional yang hidup seadanya dibantu anak.
- Ada pensiunan “wayangan” yang masih mencari kerja demi bertahan.
- Ada pensiunan paruh waktu yang tidak bisa menikmati masa tua karena terus bekerja.
- Ada juga pensiunan tambal sulam... gali lubang tutup lubang... hingga terjatuh pinjaman online.

IRONIS.

Orang-orang yang dulu membangun institusi, kini sibuk menghitung harga cabai.

“Negeri ini pandai memakai tenaga orang tua... tetapi sering lupa menjaga hari tuanya.”

Namun di tengah semua tekanan itu, _masih ada martabat yang bertahan._

Masih ada pensiunan yang:

- bangun pagi menikmati matahari
- berjalan perlahan menjaga kesehatan
- tetap beribadah
- tetap menulis
- tetap menjaga harga diri

KARENA BAGI MEREKA, _hidup bukan hanya soal uang, tetapi soal meninggalkan jejak yang baik.

“Pensiunan bermartabat tidak diukur dari besar kecil uangnya, tetapi dari cara ia menjalani sisa hidupnya.”

PENSIUNAN SEJATI ADALAH:

- Mereka yang pernah mengabdikan tanpa banyak suara.
- Mereka meninggalkan jejak, pengalaman, dan nilai hidup yang dulu menjadi fondasi institusi.

- Mereka tidak meminta dipuja.
- Mereka hanya berharap untuk tidak dilupakan.

“Biarlah yang muda tumbuh... dan yang tua menjadi pupuk kehidupan.”

KESIMPULAN

Situasi ekonomi 2026 memperlihatkan satu kenyataan pahit: _inflasi tidak menyerang semua orang dengan cara yang sama._

Golongan berpenghasilan tetap, terutama pensiunan, menjadi kelompok yang paling tertekan karena:

- penghasilan tetap
- biaya hidup naik
- tabungan tergerus
- kesehatan semakin mahal

Dan semua itu terjadi saat kemampuan mencari tambahan penghasilan sudah sangat terbatas.

“Di usia muda orang takut kehilangan pekerjaan... di usia tua orang takut uangnya habis sebelum hidupnya selesai.”

EPILOG

Pensiunan bukan beban bangsa.

Mereka adalah generasi yang pernah menghidupi bangsa.

Namun hari ini, banyak dari mereka menjalani masa tua dengan kecemasan yang diam-diam dipeluk setiap malam.

Mereka tidak turun ke jalan.

Tidak membuat keributan.

Mereka hanya menyesuaikan hidup sedikit demi sedikit... sambil berharap harga tidak naik lagi bulan depan.

“Negara yang besar bukan hanya yang mampu membangun gedung tinggi... tetapi yang mampu menjaga martabat orang-orang tua.”