



Indonesia
Initiatives of Change
Trustbuilding Program



Initiatives of Change
Indonesia



Buku Panduan Trustbuilding

KURIKULUM LOKAL INDONESIA

Tim penyusun
buku panduan fasilitator
Trustbuilding Program Indonesia:

Rinni Meir Rakmeni

Miftahul Huda

Penyelarar bahasa:

Nur Hayati Syafii

Nenden Prawira

Anisa Eka

Layout & Design:

M. Raffi Sidqi

Panduan ini diadaptasi dari buku Panduan Membangun Kepercayaan/Trustbuilding: Buku Pegangan dan Sumber Daya untuk Pelatih © 2019 Initiatives of Change International. Banyak aktivitas, alat bantu, dan lembar kerja yang dibuat oleh Initiatives of Change USA dan disertakan dengan izin. Beberapa di antaranya dibuat oleh organisasi atau individu lain; mereka ditandai sedemikian rupa, dan informasi sumbernya tersedia. Panduan ini memuat kutipan-kutipan dari buku Rob Corcoran, Membangun Kepercayaan/Trustbuilding: Percakapan yang Jujur tentang Ras, Rekonsiliasi, dan Tanggung Jawab (University of Virginia Press 2010)

Pengantar



Trustbuilding di Indonesia secara intensif sudah dilakukan 3 tahun (2021-2023) berturut-turut di 4 kota: Jakarta, Yogyakarta, Bandung dan Makassar. Dengan berbagai jenis kegiatan yang kami rancang, banyak pembelajaran yang sudah diperoleh dari pengalaman ini. Berkat Modul TBP dari TBP Internasional, TBP Indonesia bisa lebih tertata dan terarah dalam menyusun dan membuat program yang tepat untuk masyarakat Indonesia pada berbagai kalangan usia.

Melalui interaksi dan kolaborasi dengan banyak orang lokal yang berbeda, kami menerima banyak masukan baik dari peserta dan fasilitator TBP. Dengan ini, kami ingin menyusun semua pembelajaran dan praktik baik yang sudah dilakukan dalam satu buku panduan .

Buku panduan ini dibuat untuk mempermudah para fasilitator di kota-kota Indonesia untuk memahami alur dan materi yang akan diberikan di program TBP kedepannya.

Buku panduan ini adalah sebuah upaya untuk “membuat lokal” modul TBP dari panduan internasional, sehingga buku panduan ini bisa lebih diterima dan lebih berdampak pada pekerjaan membangun kepercayaan di tengah-tengah banyaknya perbedaan dan kelompok masyarakat Indonesia.

Salam,
Nur Hayati Syafii
National Coordinator IofC Indonesia

Sekilas Buku Panduan Trustbuilding

Buku Panduan Trustbuilding Indonesia ini berisi kurikulum lokal Trustbuilding Indonesia, yang merupakan gabungan aktivitas-aktivitas yang telah dilakukan di kegiatan-kegiatan Trustbuilding Camp Indonesia maupun pelatihan fasilitator Trustbuilding Indonesia.

Secara spesifik buku ini diperuntukkan bagi fasilitator yang menjalankan kegiatan Trustbuilding di daerah masing-masing di Indonesia. Isi buku ini merujuk sepenuhnya pada Manual Trustbuilding Internasional dengan sedikit perubahan sesuai konteks kegiatan Trustbuilding Indonesia. Jika ada perubahan yang ingin diterapkan pada aktivitas-aktivitas di dalam modul ini, para fasilitator dapat mengkonsultasikan atau mengkomunikasikan hal-hal tersebut dengan tim trainer Trustbuilding Indonesia.

Ada empat materi utama yang merujuk pada bagan Trustbuilding, yaitu





Masing-masing materi memiliki 2 kegiatan yaitu kegiatan pendukung dan kegiatan inti. Kegiatan pendukung perlu dilakukan sebagai penguat atau jembatan bagi lancarnya kegiatan inti. Fasilitator dapat memilih kegiatan pendukung dan kegiatan inti untuk masing-masing materi yang sesuai dengan konteks daerah masing-masing.

Di setiap materi, fasilitator akan diperlengkapi dengan informasi penting seperti,

- 1. Fokus dari setiap materi**
- 2. Prinsip penting dari setiap materi**
- 3. Tujuan umum**
- 4. Persiapan apa yang perlu dipahami oleh setiap fasilitator**

Selain itu, ada materi tambahan yang berfokus pada tema rekonsiliasi yang menjadi materi pendukung sekaligus pilar tambahan bagi kegiatan Trustbuilding Indonesia.

Di akhir buku, kami menyediakan daftar istilah-istilah yang digunakan di buku ini beserta penjelasan singkatnya, sejarah Trustbuilding Indonesia, usulan konkrit kegiatan TBP untuk 3 hari 2 malam dan profil lofC Indonesia.

Demikianlah buku ini disadur dari buku asli Manual Trustbuilding, kiranya dapat membantu mendorong pergerakan membangun percaya di daerah-daerah di Indonesia.

Tim Penyusun

MATERI 1

Menjadi pemimpin yang Otentik dan Dapat Dipercaya



Bagaimana menjadi pemimpin yang otentik dan dapat dipercaya?

Materi 1 berfokus pada bagaimana setiap peserta memiliki tanggung jawab pribadi untuk menjadi pemimpin yang otentik dan agen perubahan terpercaya. Mengambil tanggung jawab pribadi berarti mengenali sejumlah sikap dan perilaku diri sendiri, baik dalam relasi maupun ketika sendiri; juga menyadari bias dan privilese yang dimiliki; dan juga melakukan latihan-latihan spiritual seperti Quiet Time yang terhubung dengan standar moral.

Fokus

Latihan-latihan dan nilai-nilai yang membangun rasa percaya dalam diri dan mendorong perubahan sosial yang berkelanjutan.

Prinsip Penting

- Perubahan dimulai dari diri saya.
- "Ketika orang-orang berubah, struktur masyarakat berubah; Ketika struktur masyarakat berubah, orang-orang berubah. Keduanya diperlukan, dan keduanya berjalan bersama." (Hans Böchler, presiden, Federasi Serikat Buruh Jerman setelah Perang Dunia II)
- Mendengarkan inner voice memberikan kekuatan bagi diri
- Nilai-nilai moral universal adalah fondasi dari terbangunnya kepercayaan.
- Inti dari membangun rasa percaya adalah seseorang mampu melakukan apa yang sudah dikatakannya, memegang perkataannya. Hal ini harus dilakukan secara otentik. "Membangun kepercayaan bukanlah sebuah teknik yang hanya bisa diajarkan; itu adalah semangat yang terpancar dari dalam diri." (Corcoran, Trustbuilding)

Tujuan Umum

1. Memperluas konsep individu mengenai komunitas di dunia yang beragam.
2. Membingkai pendekatan lofC untuk membangun kepercayaan lewat memodelkan perubahan yang ingin kita lihat di dunia.
3. Menilai kebutuhan yang diperlukan untuk membangun kepercayaan: konflik/ketegangan di wilayah lokal dan di dalam kelompok.
4. Mengembangkan dan memperkuat kekuatan batin individu lewat memahami dan mempraktikkan Quiet time, menulis jurnal, dan nilai-nilai (4 standar moral) dan merawat diri.
5. Eksplorasi gagasan dan definisi konsep-konsep kunci: kepercayaan, komunitas, privilese, dan bias dari ketidaksadaran.
6. Membangun relasi di dalam kelompok lewat menciptakan ruang yang ramah dan aman.



Pra persiapan

Fasilitator perlu mengetahui beberapa hal yaitu:

- Di awal pelatihan, peserta perlu mendapat gambaran bagaimana pendekatan lofC terhadap membangun rasa percaya dan hubungannya dengan perubahan pribadi dan perubahan sosial.
- Fasilitator juga perlu mengeksplorasi norma budaya mengenai istilah 'percaya'. Istilah ini bisa saja memiliki makna yang berbeda di berbagai tempat dan bahasa. Fasilitator bisa berfokus pada "Apa artinya percaya bagimu?".
- Membangun percaya adalah sebuah proses, sebuah perjalanan, di dalamnya termasuk keotentikan dan perubahan pribadi, mengakui dan memulihkan luka sejarah; dialog yang jujur dan inklusif dan membangun jejaring yang beragam dan berkelanjutan untuk keselarasan sosial. Ini bukanlah sebuah pendekatan yang linear.
- Sebagai agen perubahan, kita perlu berhati-hati untuk tidak masuk ke dalam jebakan merasa diri benar. Seberapa benar dan kuat pun kita merasa mengenai sudut pandang kita, kita tetap perlu mendekati orang lain dengan semangat keterbukaan dan kesediaan untuk mendengarkan dan belajar, serta untuk mengakui kesalahan kita.
- Keramahan dari hati dan pikiran adalah sebuah dasar dari menciptakan ruang untuk perubahan. ini berarti mengesampingkan prakonsepsi, bias dan prasangka kita dan belajar untuk mendengarkan. Ini juga berarti menanyakan, "apakah semua peserta merasa nyaman dan aman?"
- Melakukan Quiet Time bersama yang kemudian dapat menjadi latihan-latihan dalam kehidupan sehari-hari, dan hubungkanlah dengan nilai-nilai kejujuran, kemurnian, kepedulian, dan cinta kasih; serta bagaimana latihan ini bisa menuntun pada koneksi, koreksi dan mendapatkan petunjuk arah. Kaitkan dengan tradisi/praktik spiritual/budaya di tempat di mana pelatihan dilakukan.

- Integrasikan cerita-cerita dari perubahan pribadi – bagaimana perubahan terjadi di relasi, sikap dan prioritas dalam hidup, begitu juga bagaimana pemaafan terjadi dan langkah-langkah kembali bersatu, serta tindakan yang konstruktif. Fasilitator dapat menceritakan pengalaman pribadinya, dengan mengakui titik buta dan merefleksikan satu titik kritis dalam hidup. Sampaikan refleksi dari pertanyaan ini, “Bagaimana pekerjaan saya sebagai seorang agen perubahan dapat menjadi lebih baik dengan membangun rasa percaya yang lebih besar pada orang lain? Apa yang paling menantang bagi saya?”
- Identitas dan narasi pribadi merupakan kekuatan yang berdampak baik di dalam kelompok maupun komunitas. Akui dan validasi identitas dan cerita dari setiap orang.
- Privilese dan bias kita muncul dari ketidaksadaran kita. Program ini harus melibatkan kegiatan yang memampukan peserta mengidentifikasi pengalaman privilese mereka sendiri. Latihan untuk memahami dampak dari bias ketidaksadaran dan bagaimana otak bekerja dapat menolong kita melihat respon kita dan orang lain lebih rasional, dan menjadi lebih peka, serta mampu mengatasi bias-bias dalam diri kita.
- Orang lebih penting dari program. Relasi lebih penting. Sebuah prioritas harus diberikan kepada proses membangun relasi, kepedulian dan empati, berikan waktu bagi individu dan temani mereka selama dan sesudah program.
- Masalah teknis butuh ahli masalah teknis; masalah adaptif membutuhkan pemahaman, sikap, perilaku, dan relasi yang berbeda-beda pula.
- Ruang fisik sangat penting bagi kemampuan orang-orang berelasi. Pengaturan ruangan dapat membantu orang-orang menjadi rileks dan mampu berbicara dengan jujur. Perhatikan pencahayaan, pengaturan kursi. Makan bersama dapat membantu orang untuk terhubung satu sama lain. Dialog yang mendalam membutuhkan paling banyak 12 orang.
- Pastikan semua orang nyaman dengan bahasa yang digunakan.



The background of the page features a silhouette of four people climbing a mountain peak. From left to right: one person stands on the highest peak with arms raised in triumph; two others are on a lower ledge, leaning forward and holding hands to form a bridge; and a fourth person is on the lowest ledge, reaching up with one hand. The sky is filled with soft, white clouds and a few birds in flight. The overall color palette is a mix of light and dark blues and greys.

Pendekatan

- Materi 1 dapat diberikan pada awal kegiatan melalui kegiatan-kegiatan pendukung seperti: kegiatan pendahuluan, orientasi pengenalan lofC dan programnya terkait membangun percaya, serta permainan board game. Setelah itu, kegiatan-kegiatan inti dari Materi 1 dapat diberikan seperti: Praktik Quiet Time, latihan Privilese, dan pemetaan kelompok.
- Kegiatan pendukung berfungsi sebagai jembatan untuk mempersiapkan peserta menerima materi atau melakukan latihan-latihan di kegiatan inti.

Kegiatan Pendukung

1. Kegiatan pembukaan

a. Perkenalan

Tujuan: Peserta dapat saling mengenal latar belakang masing-masing di dalam kelompok.

Durasi: 30 menit

Peralatan yang dibutuhkan: Daftar pernyataan

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar. Peserta dapat berdiri membentuk lingkaran. Pelatih/Fasilitator dapat memberikan beberapa pernyataan mengenai berbagai latar belakang identitas. Jika pernyataan yang diberikan sesuai dengan identitas peserta, maka peserta dapat maju 1 langkah. Jika tidak, dapat diam di posisinya. Contoh pernyataan dapat mencakup identitas suku, agama, ras, pendidikan, kegiatan sehari-hari, gender, dll. Berikut contoh pernyataan yang dapat diberikan:

- 1. Saya adalah seorang pemimpin di komunitas saya berasal**
- 2. Saya berasal dari pulau Jawa**
- 3. Saya berasal dari pulau Kalimantan**
- 4. Saya adalah mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja**
- 5. Saya adalah anak dari orang tua yang sukunya berbeda**

Di akhir sesi, peserta dapat saling mengemukakan apa temuan mereka terkait beragamnya identitas di dalam kelompok diskusi kecil. Peserta juga dapat membagikan apakah ada peserta dengan identitas tertentu yang belum pernah ada interaksi sebelumnya.

b. Pemetaan kelompok

Tujuan:

- Peserta dapat saling mengenal latar belakang masing-masing di dalam kelompok.
- Memperluas konsep individu mengenai komunitas di dunia yang beragam.

Durasi: 30 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- 5 meja
- 5 lembar kertas plano
- Beberapa spidol

Proses: Kegiatan ini dilakukan di beberapa kelompok. Pada setiap meja atau kelompok ada 1 lembar kertas plano dan beberapa spidol. Peserta akan berkeliling meja untuk mengisi beberapa pertanyaan terkait dengan identitas mereka.

Meja 1: Komunitas dan Organisasi

Pertanyaan: Apa nama komunitas Anda? Organisasi apa saja tempat Anda bergabung?

Meja 2: Sumber Daya

Pertanyaan: Apa keterampilan, sumber daya, jejaring yang Anda berikan pada organisasi/komunitas tersebut?

Meja 3: Hobi/Ketertarikan/Minat

Pertanyaan: Apa saja hobi dan minat Anda?

Setelah itu, setiap kertas ditempelkan pada papan tulis. Kemudian fasilitator dapat menandai dan membahas beberapa hal yang menarik yang dapat didiskusikan dari setiap tulisan. Fasilitator dapat memimpin pembicaraan mengenai bagaimana kita memikirkan tentang komunitas kita, mengapa kita memiliki nilai-nilai tertentu dapat dapat komunitas kita.

c. Harapan

Tujuan: Peserta dan fasilitator dapat mengidentifikasi apa harapan yang dibawa oleh peserta ketika mengikuti program ini.

Durasi: 30 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Bolpen
- Potongan kertas dengan 3 warna berbeda (post-it)
- Papan tulis

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar. Setiap peserta mendapat 3 potongan kertas yang berbeda warna. Pada setiap warna peserta akan menjawab pertanyaan yang berbeda terkait harapan mereka. Pertanyaannya adalah:

Agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik,

- 1) Apa yang saya harapkan dari diri saya?**
- 2) Apa yang saya harapkan dari peserta lain?**
- 3) Apa yang saya harapkan dari fasilitator?**

Setelah selesai menulis, fasilitator dapat mempersilahkan peserta untuk menempelkan setiap kertas (post-it), berdasarkan warna, pada papan tulis yang sudah disediakan.

Setelah semua peserta sudah menempelkan, fasilitator dapat membacakan beberapa tulisan atau harapan dan menggali lebih lanjut harapan dari peserta.



2. Orientasi Pengenalan lofC

a. Trustbuilding program

Tujuan:

- 1) Membingkai pendekatan lofC untuk membangun kepercayaan lewat memodelkan perubahan yang ingin kita lihat di dunia.
- 2) Eksplorasi gagasan dan definisi konsep-konsep kunci: kepercayaan, komunitas, privilese, dan bias dari ketidaksadaran.

Durasi: 45 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Profil lofC
- Cerita-cerita pribadi dari fasilitator

Proses: Kegiatan ini dilakukan di kelompok besar. Fasilitator menjelaskan mengenai profil lofC dan bagaimana pendekatan yang dilakukan lofC untuk membangun kepercayaan. Fasilitator dapat menjelaskan grafik program Trustbuilding serta menambahkan cerita-cerita pribadi bagaimana percaya dibangun dalam kehidupan pribadi fasilitator. Penjelasan kerangka program Trustbuilding yang dikaitkan dengan cerita pribadi fasilitator merujuk kepada 4 hal yang menjadi fokus utama program Trustbuilding yaitu:

- 1. Starting with yourself: Perubahan dimulai dari diri sendiri**
- 2. Healing Historical wounds: Memulihkan luka sejarah**
- 3. Engaging everyone in honest conversation: melibatkan semua orang dalam percakapan yang jujur**
- 4. Building a team: Membangun tim**

Di akhir sesi, fasilitator dapat menanyakan pertanyaan-pertanyaan seperti:

1. Apa makna kata 'percaya' bagi kalian?
2. Apakah ada arti kata 'percaya' yang khusus di bahasa daerah kalian?
3. Bagaimana budaya di tempat asal kalian memahami kata 'membangun kepercayaan'?

Peserta dapat menyampaikan pendapatnya atau ceritanya dalam kelompok besar.

b. Peraturan

Tujuan: Membangun relasi di dalam kelompok lewat menciptakan ruang yang ramah dan aman.

Durasi: 30 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Kertas plano
- Spidol

Proses: Kegiatan ini dilakukan di kelompok besar. Kegiatan ini dibagi menjadi 2, yaitu:

- 1) Peraturan teknis selama program berlangsung
- 2) Peraturan emas/golden rules

Fasilitator memfasilitasi penyusunan peraturan no.1 (peraturan teknis) agar kegiatan dapat berjalan kondusif. Setiap peserta dapat menyampaikan usulnya terkait peraturan no. 1. Fasilitator perlu memperhatikan apakah peraturan sudah mencakup ketertiban, keamanan, keterlibatan semua peserta dan jika ada anak-anak, perlu disampaikan bagaimana peserta dapat terlibat dengan tetap menghargai kehadiran anak-anak dalam lingkungan program.

Setiap usulan peraturan yang disetujui dapat ditulis dan ditempelkan pada tempat yang mudah terlihat selama kegiatan berlangsung.

Setelah itu, fasilitator menyampaikan peraturan emas (golden rules) selama kegiatan berlangsung,

- 1. Be Present: Hadir dan mendengarkan setiap cerita sepenuhnya**
- 2. Be Yourself: Menjadi diri yang otentik, jujur dengan perasaan dan cerita sendiri**
- 3. Respect and Sensitive: Tidak menghakimi, tidak memberi saran dan tidak membanding-bandingkan cerita diri dengan orang lain**
- 4. Safety net: menjadi ruang aman bagi cerita orang lain. Apa yang disampaikan hanya sampai di ruangan ini saja. Berikan kepercayaan yang sama dengan yang ingin kamu terima dari orang lain.**

3. Gameboard: Friends for Life

Tujuan: Membangun relasi di dalam kelompok lewat menciptakan ruang yang ramah dan aman.

Durasi: 30 menit

Peralatan yang dibutuhkan: Friends for Life cards

Proses: Kegiatan ini dilakukan di kelompok-kelompok kecil dipandu oleh seorang fasilitator kelompok. Peserta bermain menjawab pertanyaan yang sudah tertulis di kartu Friends for Life. Fasilitator perlu menyampaikan peraturan dalam bermain permainan ini yaitu setiap peserta harus mendengarkan dan menghargai setiap kali ada peserta lain yang sedang berbicara dan bercerita.

Setiap peserta mengambil 1 kartu secara acak. Setelah semua peserta mendapatkan kartu, masing-masing dapat membaca pertanyaan yang tertera pada kartu yang dimilikinya dan memilih apakah akan menjawab pertanyaan yang berbintang 1, 2 atau 3. Setelah menjawab, peserta dapat membacakan kutipan yang terletak pada belakang kartu. Permainan ini dapat dimodifikasi dengan beberapa cara seperti, menjawab semua pertanyaan (bintang 1, 2 dan 3), memilih 1 kartu untuk dijawab oleh semua orang, atau peserta lain memilihkan pertanyaan mana yang harus dijawab.

Di akhir kegiatan, peserta dapat berbagi apa yang mereka rasakan selama memainkan kartu ini.



Kegiatan Inti

1. Penjelasan Quiet Time & 4 Standar Moral

Tujuan: Mengembangkan dan memperkuat kekuatan batin individu lewat memahami dan mempraktikkan Quiet time, menulis jurnal, dan nilai 4 standar moral.

Durasi: 30 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Spidol/Pulpen
- kertas

Proses: Kegiatan ini dapat dilakukan di kelompok besar, kemudian mengerjakan latihan di kelompok kecil. Fasilitator menjelaskan mengenai konsep dari Quiet Time dan bagaimana dalam menjalankan praktik Quiet Time, seseorang perlu menghubungkannya dengan 4 standar moral sehingga kemudian Quiet Time dapat berfungsi untuk memberikan koneksi, koreksi dan mendapatkan arah bagi masing-masing individu. Fasilitator juga perlu menjelaskan secara rinci keempat standar moral (Kejujuran, Kemurnian, Kepedulian, dan Cinta Kasih).





Kejujuran

Kejujuran adalah tentang bagaimana seseorang terbuka dan bebas. Apa yang seseorang katakan, selaras dengan apa yang ia lakukan. Seberapapun kecilnya ketidakjujuran, ketika dilakukan, akan mendorong seseorang untuk menciptakan ketidakjujuran lain. Jika ini terus menerus dilakukan, akan menjebak seseorang dalam ketidakjujuran dan menghabiskan energi dalam menjalani hidup. Ketika seseorang terbuka dan menjadi apa adanya, ia sedang menghemat energi kehidupan untuk mengerjakan hal-hal yang lebih produktif. Hidup menjadi lebih ringan. Kejujuran tidak hanya mengenai jujur kepada orang lain tetapi juga dengan diri sendiri. Menjadi jujur juga berarti mengakui kelemahan-kelemahan dan berdamai dengan hal itu.

Kemurnian

Kemurnian berkaitan dengan ketulusan. Kemurnian menolong seseorang untuk mengasihi tanpa motif-motif tersembunyi yang cenderung mencari keuntungan. Dengan berlatih kemurnian, seseorang dapat berhenti menjadikan orang lain sebagai alat untuk mencapai keinginannya, atau berhenti melihat orang lain sebagai penghalang sehingga akan berusaha untuk menjatuhkan orang lain tersebut. Seseorang perlu mengevaluasi dirinya, apakah relasi yang tercipta karena ada motif-motif tersembunyi dari dirinya? Ketika seseorang berlatih jujur dengan dirinya sendiri, maka ia akan dapat jujur melihat ketulusan atau ketidak-tulusan dirinya ketika berelasi atau ketika melakukan sesuatu.

Kepedulian

Kepedulian berkaitan dengan ketidak egoisan. Hal ini perlu dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika berlatih kepedulian, seseorang sedang merubah sudut pandangya dari terlalu fokus pada diri sendiri, dan mulai melihat sudut pandang orang lain, mulai melihat kebutuhan orang lain, mulai mencari cara bagaimana dapat turun tangan membantu orang lain.

Seseorang perlu mengevaluasi dirinya, apakah selama ini setiap pemikiran, kata-kata, tindakan selalu berpusat kepada diri sendiri? Apakah semua hal yang terjadi di sekelilingnya harus tentang dirinya sendiri? Apakah ia melakukan sesuatu berdasarkan suka atau tidak suka?

Kepedulian mengajarkan seseorang untuk merelakan sesuatu, berkorban karena orang lain lebih membutuhkan daripada diri sendiri seperti merelakan antrian, buku yang diinginkan, barang-barang edisi terbatas yang diidam-idamkan, atau kursi di kereta/busway yang diduduki? Atau porsi pekerjaan yang lebih besar dalam tim?

Kepedulian perlu dilakukan selaras dengan kejujuran dan kemurnian. Seseorang perlu mengevaluasi apakah tindakan-tindakan pengorbanannya selama ini yang dikira adalah tindakan ketidakegoisan, justru ternyata dengan motif motif yang tidak tulus atau motif-motif mendapatkan kembali balasan atas apa yang telah dibuat. Ketika seseorang jujur dan tulus dengan sikapnya sendiri, maka akan mudah baginya untuk benar-benar mempraktikkan ketidakegoisan dalam perilaku, sikap, dan kata-katanya.

Cinta Kasih

Cinta kasih terkait dengan bagaimana seseorang bisa melihat bahwa setiap orang memiliki hal yang terbaik dalam dirinya dan bagaimana seseorang ingin agar orang lain mendapatkan yang terbaik. Bagaimana seseorang dapat menerima kekurangan orang lain dan dalam waktu yang sama mendorong orang ini untuk melakukan yang terbaik tanpa menyampaikan sesuatu yang menyakitkan atau membuatnya malu.

Cinta kasih juga terkait dengan mengasihi orang lain dan mengasihi diri sendiri, seperti memberikan kata-kata yang sopan dan baik pada orang lain dan diri sendiri, gantinya yang menyakitkan dan merendahkan. Cinta kasih juga mengenai mengampuni orang lain dan mengampuni diri sendiri serta memperhatikan kesehatan diri sendiri. Mengasihi diri dengan tepat adalah tahu kapan melakukan hal-hal yang baik pada diri dan tidak egois atau memanjakan diri. Cinta kasih perlu diberikan pada diri dan orang lain. Dengan menjadi jujur, tulus, dan tidak egois, seseorang dapat mempraktikkan kasih sayang yang sejati, yaitu ketika seseorang mampu menerima diri dan orang lain apa adanya dan pada saat yang sama mendorong diri dan orang lain menjadi diri versi terbaik mereka.



Quiet Time dapat digambarkan sebagai sebuah praktik aktif yang mencari kebenaran dari dalam diri, suara batiniah, sebuah pencarian akan tuntunan atau doa yang mendengarkan. Peserta mendengarkan dan terhubung dengan suara hatinya/inner voice.

Koneksi: terkoneksi dengan kekuatan ilahi. Mendengarkan suara hati dan mengijinkan diri untuk tetap tenang dan rileks serta meredakan kecemasan, frustrasi dan pikiran yang mengganggu.

Koreksi: dalam motif dan perilaku. Pada tahap ini perlu bertanya apakah saya menjalankan nilai kejujuran, kemurnian, kepedulian dan cinta kasih di keluarga, tempat kerja dan komunitas saya? Apakah ada relasi yang harus diperbaiki, prioritas baru apa yang harus diadopsi?

Mendapatkan Arah: Carilah arahan/petunjuk agar dapat mengambil tindakan yang praktis di rumah, di tempat kerja, apakah ada orang-orang yang harus ditemui atau pendekatan baru yang harus dilakukan.

Setelah itu, peserta dapat berkelompok dan bersama-sama melihat atau mengandaikan 4 standar moral ini sebagai saudara di dalam sebuah keluarga. Peserta akan mengidentifikasi:

- 1) Mana dari keempat nilai ini yang merupakan saudara yang paling dekat denganmu dan mengapa kamu paling dekat dengan dia?
- 2) Mana dari keempat nilai ini yang merupakan saudara yang paling jauh denganmu dan mengapa kamu paling jauh dengan dia?

Setelah masing-masing berbagi di kelompok, semua peserta di dalam masing-masing kelompok perlu menentukan,

- 1) Siapa yang akan menjadi juru bicara
- 2) Standar moral apa yang paling mewakili kelompok. Contohnya, "Kami adalah Cinta Kasih dan itu berarti kami"

Kelompok dapat mencapai kesepakatan mengenai makna Cinta Kasih bagi mereka semua.

Setelah semua kembali ke kelompok besar, setiap juru bicara akan berbagi hasil diskusi mereka dan perasaan mereka terhadap 'saudara' satu sama lain.

2. Quiet Time

Tujuan:

- 1) Mengembangkan dan memperkuat kekuatan batin individu lewat memahami dan mempraktikkan Quiet time, menulis jurnal, dan nilai standar moral dan merawat diri.
- 2) Eksplorasi gagasan dan definisi konsep-konsep kunci: kepercayaan, komunitas, privilese, dan bias dari ketidaksadaran.
- 3) Membangun relasi di dalam kelompok lewat menciptakan ruang yang ramah dan aman.

Durasi: 60 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Spidol/Pulpen
- Buku Quiet Time
- Peralatan dapat bertambah tergantung kebutuhan input fasilitator

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar. Kegiatan ini hanya dapat dilakukan jika peserta telah mendapatkan pemahaman mengenai apa itu Quiet Time dan 4 standar moral. Fasilitator memimpin dengan memberikan input Quiet Time. Input Quiet time dapat berupa cerita pengalaman hidup, pertanyaan atau skit (drama singkat) yang berfungsi sebagai pemantik bagi peserta untuk dapat berefleksi dan berdialog dengan dirinya sendiri.



Berikut adalah beberapa pilihan input yang dapat digunakan fasilitator:

Hari 1

Pertanyaan:

- Sepanjang hidup saya, kapan saya merasa tidak dipercaya dan kapan saja saya merasa dipercaya?
- Bagaimana keadaan hubungan/relasi saya dengan orang-orang terdekat saya? Apakah baik-baik saja, kuat, melemah, penuh konflik atau terputus?

Skit/ilustrasi:

- Bagaimana Quiet Time membantu mengenal diri lewat ilustrasi air di dalam wadah yang kotor, yang perlu dituangi air terus menerus agar mengeluarkan kerak-kerak kotor di dasar wadah.

Hari 2

Pertanyaan:

- Apa temuan saya dari hari 1?
- Apa tombol luka saya yang membuat saya mudah tersinggung?
- Apa titik buta saya? Apa bagian dari orang lain yang membuat saya tidak suka, tersinggung, dan terganggu?

Skit/Ilustrasi:

- Bagaimana orang lain memegang cermin bagi saya, bagaimana titik buta saya dapat terlihat sebagai sesuatu di diri orang lain yang membuat saya benci/terganggu.

Hari 3

Pertanyaan:

- Apa temuan saya dari hari 2?
- Siapa orang yang paling ingin saya maafkan?

Skit/Ilustrasi:

- Walking meditation: berjalan di alam dalam diam dan berefleksi. Peserta dapat diberikan pertanyaan atau tidak pada sesi ini.



Secara praktis fasilitator dapat menyampaikan bahwa dalam menjalankan Quiet Time, seorang individu dapat,

- **Menjadwalkan waktu yang rutin**
- **Mencari metode yang cocok (membaca sebuah teks atau menjawab pertanyaan) yang membantu untuk tetap fokus**
- **Menuliskan pikiran-pikiran yang muncul**
- **Menyaring dan menilai pikiran yang muncul dengan nilai kejujuran, kemurnian, kepedulian, dan cinta kasih**
- **Membagikan hasil Quiet Time dengan orang lain**
- **Mengambil tindakan**
- **Terus menerus berlatih hingga ini menjadi kebiasaan**

Setelah fasilitator memberikan input, peserta mengambil waktu untuk menuliskan refleksi mereka dalam diam. Fasilitator dapat memberitahukan berapa lama peserta akan melakukan Quiet Time. Setelah itu, peserta dapat membagikan hasil Quiet Time di dalam kelompok-kelompok kecil dengan tetap memperhatikan “peraturan emas” atau golden rules.

Fasilitator perlu memperhatikan nuansa emosi yang muncul di antara peserta, jika berbagai ekspresi emosi yang muncul dirasa cukup berat and intens, fasilitator dapat memberikan ruang/momen bagi peserta untuk merasakan emosinya dan menerima emosinya serta memberikan cinta pada setiap rasa tidak nyaman di dalam diri/tubuh. Selain itu, fasilitator juga dapat mengajak peserta untuk fokus pada nafas mereka, bernapas dalam dan pelan dan menghembuskannya sementara mereka merasakan emosi yang tidak nyaman dalam diri mereka.

Perlu diperhatikan bahwa agar fasilitator dapat memimpin peserta untuk memeluk emosi dan berlatih napas, latihan memeluk emosi dan berlatih nafas ini haruslah sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan latihan fasilitator agar saat memimpin fasilitator sendiri dapat memeluk emosinya yang muncul.

3. Latihan Privilese

Tujuan:

- 1) Memperluas konsep individu mengenai komunitas di dunia yang beragam.
- 2) Menilai kebutuhan yang diperlukan untuk membangun kepercayaan: konflik/ketegangan di wilayah lokal dan di dalam kelompok.
- 3) Eksplorasi gagasan dan definisi konsep-konsep kunci: kepercayaan, komunitas, privilese, bias dari ketidaksadaran.

Durasi: 60 – 90 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Spidol/Pulpen
- Bagan privilese

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil. Setiap kelompok diminta untuk mengisi bagan privilese dengan memetakan mana kelompok dominan dan kelompok non dominan dari setiap aspek identitas. Setiap kelompok dapat diminta mengisi semua aspek identitas atau fasilitator dapat membagi kelompok mana yang mengisi aspek identitas tertentu. Peserta dapat saling berdiskusi menentukan kelompok dominan dan non dominan. Setiap kolom harus diisi dengan rinci (tidak ditulis "lainnya"/"etc"/sejenisnya), kelompok-kelompok mana yang memang dianggap non dominan dan dominan. Peserta juga dapat menandai adanya konflik-konflik antar kelompok yang muncul di setiap aspek identitas.

Setelah itu, setiap kelompok dapat menyampaikan hasil diskusi mereka. Fasilitator dapat memfasilitasi diskusi di kelompok besar. Apa temuan mereka mengenai komunitas yang beragam, konflik-konflik antar kelompok dan privilese yang dimiliki dan tidak dimiliki oleh setiap kelompok identitas.



MATERI 2

Memulihkan Luka Sejarah



Bagaimana memulihkan luka sejarah?

Materi 2 berfokus pada bagaimana setiap peserta memahami kekuatan sejarah dan memori dalam membentuk narasi komunitas. Pada materi ini, individu melihat luka sejarah yang belum sembuh yang mencakup masalah identitas dan budaya, kesadaran dan ketahanan trauma. Pada materi ini individu juga mempelajari peran pengampunan dan tindakan perbaikan dalam proses rekonsiliasi.

Fokus

Mengakui dan menyembuhkan luka sejarah dan memori yang terluka

Prinsip Penting

- Mengakui luka sejarah dan menghormati cerita yang berbeda adalah langkah penting dalam menciptakan narasi baru bersama-sama dan membangun gerakan untuk mengatasi warisan ketidakadilan.
- Sejarah dan memori menyuplai bahan untuk mitos kelompok atau "cerita sakral" yang merupakan sumber keselarasan sosial. Cerita membuat kita menjadi manusia; Mereka menciptakan identitas kita. Kelompok akan berpegang teguh pada narasi terlepas dari data atau argumen rasional.
- Rasa sakit yang tidak berubah akan dilanjutkan, antar generasi. Sejarah dan memori bisa menjadi kesempatan untuk menyelesaikan duka. Duka yang diselesaikan tidak akan dilanjutkan lagi antar generasi.
- Cara memori ditangani dalam masyarakat adalah penanda bagaimana relasi kuasa terjadi di dalam masyarakat. Kita harus menghancurkan narasi palsu untuk membangun narasi bersama yang baru.
- Tempat rasa sakit bisa menjadi tempat yang sama di mana pemulihan bisa dimulai.
- Berjalan melalui sejarah dan berbagi "kisah-kisah sakral" dapat membangun sebuah awal untuk pemulihan.
- Rekonsiliasi adalah sebuah proses pengakuan, pengampunan, dan pemulihan. Tujuannya bukan untuk memaafkan dan melupakan tetapi untuk mengingat dan berubah.

Tujuan Umum

1. Memahami kekuatan narasi dan luka sejarah yang belum disembuhkan dalam membentuk identitas.
2. Mendayakan komunitas untuk mengembangkan narasi bersama yang mengakui rasa sakit, pencapaian, rasa malu, dan kebanggaan dari semua kelompok.
3. Belajar mendengarkan "cerita-cerita sakral" dari sudut pandang orang lain.
4. Mengalami dan mempelajari alat untuk pemulihan seperti kegiatan: perjalanan sejarah.
5. Meningkatkan kesadaran akan trauma dan sumber daya untuk resiliensi.
6. Merenungkan peran pengampunan ketika rasa sakit beralih ke pemulihan.
7. Membangun hubungan dalam kelompok-kelompok yang dibentuk selama kegiatan berlangsung.



Pra persiapan

Fasilitator perlu mengetahui beberapa hal yaitu:

- Tempat itu penting. Berusahalah untuk spesifik tentang tempat di mana pemulihan diperlukan. Setiap usaha terkait sejarah harus didesain untuk konteks lokal.
- Fakta dan data sangat penting; carilah data yang kredibel. Ingatan sejarah juga penting. Perlu diperhatikan karena sejarah biasanya ditulis oleh kelompok dominan sehingga beberapa narasi kunci mungkin tidak terdokumentasi dengan baik. Narasi yang terdokumentasi bisa saja merupakan narasi yang salah. Penelitian dan dokumentasi baru juga dapat menjadi bagian dari proses pemulihan.
- Kita perlu menjadi nyaman dengan kompleksnya dan ambigunya sejarah (John. H. Franklin). Ini tidak berarti membenarkan yang salah tetapi menyadari bahwa ada banyak cara menceritakan cerita. Tantangannya adalah untuk mendemonstrasikan rekonsiliasi dari komunitas dengan cara yang inklusif dan penuh validasi tanpa mengorbankan kejernihan moral.
- Terkadang mereka yang merupakan pelaku juga melihat dirinya sebagai korban. Korban dapat menjadi pelaku. Kelompok-kelompok yang tidak dapat menghadapi luka sejarah dengan sehat dapat meneruskan sejumlah fakta yang bercampur dengan fantasi pada generasi selanjutnya yang akhirnya menuntun semua kelompok secara kolektif percaya realitas yang sama yang dibawa sampai saat ini.
- Peran pengampunan dan pemulihan. Pengampunan membebaskan seseorang memberikan pengampunan. Korban dapat memilih membalaskan dendam atau mengampuni dan mengusahakan masyarakat baru untuk semua orang (Syngman Rhee). Akan ada diskusi mengenai perbaikan dan pemulihan. Ini kadang dapat memicu kelompok yang resisten untuk merasa diperlakukan tidak adil. "tidak ada dari kita yang bertanggung jawab atas luka di masa lalu tetapi kita semua bertanggung jawab atas tindakan memperbaikinya." (B. Herbert Martin).
- Ada perbedaan antara intensi atau motif dan dampak. Kebijakan-kebijakan yang dibuat dengan intensi yang baik bisa saja berdampak negatif. Eksplorasi konsep ini di konteks lokal dan biarkan peserta berpindah fokus dari menyalahkan ke memahami yang lebih dalam lagi.

Pendekatan

- Materi 2 dapat diberikan setelah materi 1 melalui kegiatan pendukung seperti: board game: Pest Attack dan kegiatan-kegiatan inti seperti: Historical Timeline, History walk, dan Guest Speaker.
- Kegiatan pendukung berfungsi sebagai jembatan untuk mempersiapkan peserta menerima materi atau melakukan latihan-latihan di kegiatan inti.

Kegiatan Pendukung

1. Board game: Pest Attack

Tujuan:

- 1) Memahami kekuatan narasi dan luka sejarah yang belum disembuhkan dalam membentuk identitas.
- 2) Meningkatkan kesadaran akan trauma dan sumber daya untuk resiliensi.
- 3) Membangun hubungan dalam kelompok.

Durasi: 30 – 45 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Pest Attack board game

Proses: Kegiatan ini dapat dilakukan dalam kelompok kecil maksimal 6 orang. Fasilitator kelompok kecil dapat membagikan kartu dan menjelaskan cara bermain dengan singkat. Ketika permainan selesai, fasilitator kelompok perlu melakukan debrief di dalam kelompok. Rincian panduan kegiatan board game: Pest Attack tertera pada paket kotak permainan Pest Attack.



Kegiatan Inti

1. Historical Timeline

Historical Timeline adalah adalah sebuah latihan yang didesain untuk memampukan kelompok beragam mulai mendengarkan, memahami dan menghargai berbagai peristiwa dan pengalaman di hidup komunitas mereka dan kemudian mengambil sebuah narasi bersama dari pengalaman-pengalaman ini.

Ketika peserta membagikan cerita mengenai sebuah peristiwa dari sudut pandang mereka dan mendengarkan dari sudut pandang orang lain, ada apresiasi yang muncul terhadap kompleksitas dan ambiguitas dari setiap sejarah.

Latihan ini perlu dipimpin oleh fasilitator yang terlatih yang tidak terikat secara emosi dengan masalah dan peristiwa yang sedang didiskusikan. Setelah latihan, akan ada banyak masalah yang perlu dieksplorasi lebih dalam.

Tujuan:

- 1) Memahami kekuatan narasi dan luka sejarah yang belum disembuhkan dalam membentuk identitas.
- 2) Belajar mendengarkan "cerita-cerita sakral" dari sudut pandang orang lain.
- 3) Meningkatkan kesadaran akan trauma dan sumber daya untuk resiliensi.
- 4) Memampukan komunitas mengembangkan narasi bersama yang mengakui rasa sakit, pencapaian, rasa malu, dan kebanggaan dari semua kelompok.

Durasi: 120 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- kertas plano
- spidol
- sejarah bangsa
- kertas post-it
- paper tape



Proses: Kegiatan ini terdiri dari beberapa proses.

Proses 1

Kegiatan dilakukan berkelompok dengan anggota kelompok yang bervariasi. Setiap kelompok diberikan tugas untuk mencari catatan sejarah mengenai konflik antar kelompok/suku/agama/ras di konteks wilayah masing-masing (dapat menggunakan konteks Indonesia atau spesifik di wilayah tertentu), begitu juga dengan mencari catatan sejarah usaha-usaha baik yang telah dilakukan dalam rangka perdamaian dan rekonsiliasi.

Tugas ini dapat diberikan sebelum sesi camp dimulai sehingga setiap peserta bisa datang dengan persiapan data yang jauh lebih banyak dan lengkap.

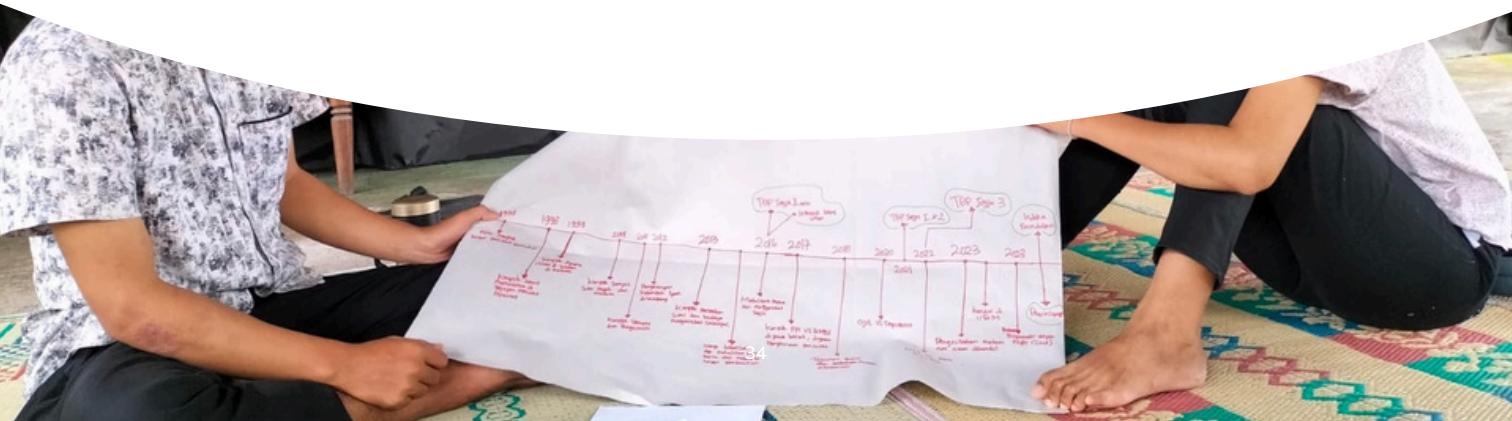
Kelompok-kelompok yang mencari sejarah konflik/usaha perdamaian dapat dibagi berdasarkan:

- 1) masa sebelum kemerdekaan
- 2) masa sesudah kemerdekaan (masa orde lama)
- 3) masa orde baru
- 4) masa reformasi hingga saat ini

Setiap kelompok mendata dan mencatat dalam bentuk timeline/lini masa yang berurutan. Kelompok menuliskan pada kertas plano yang telah dibagi menjadi 2 bagian secara horizontal. Pada bagian tengah kertas, peserta menarik garis mendatar dari ujung kertas yang satu ke ujung kertas yang lain, yang menandakan sebagai 'timeline', sehingga kertas terbagi menjadi bagian atas dan bawah. Peserta dapat menuliskan setiap kejadian secara berurutan pada kertas plano.

Setelah mendata dan menuliskan pada kertas plano, setiap kelompok mempresentasikan hasil temuan mereka dan kelompok lain dapat memberikan masukan atau tanggapan terhadap temuan-temuan kelompok yang memberikan presentasi.

Fasilitator perlu memperhatikan cerita-cerita personal yang mungkin berbeda dari kelompok yang berbeda pada satu kejadian yang sama. Setiap cerita dihargai dan peserta didorong untuk melihat bahwa sebuah kejadian bisa sangat kompleks dan ambigu serta berbeda sudut pandangnya.



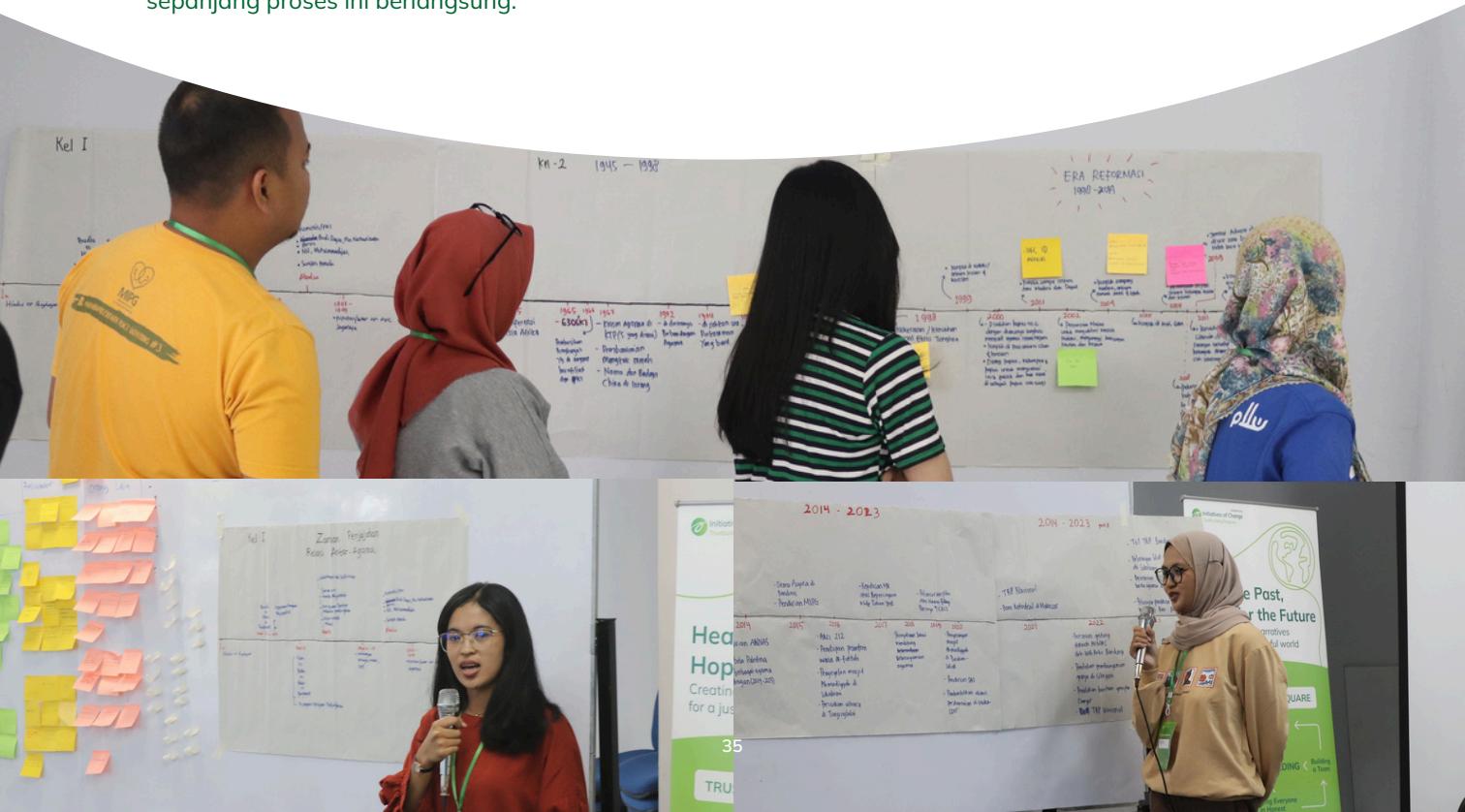
Proses 2

Setelah semua kelompok mempresentasikan hasil temuan mereka, semua kertas plano ditempelkan pada tembok secara berurutan dari waktu yang terawal hingga terkini. Kemudian, semua peserta melakukan silent walk – berjalan dalam diam – satu per satu dipimpin oleh seorang fasilitator di bagian depan dan seorang fasilitator di bagian belakang. Setiap peserta mengambil waktu membaca, menelusuri setiap lini masa yang ditulis, merefleksikan peran setiap kelompok yang terlibat dan peran mereka dalam hal tersebut, bagaimana hal ini berkaitan dengan mereka secara personal.

Setelah setiap orang melakukan penelusuran lini masa, masing-masing peserta dapat mengambil kertas post-it dan menuliskan harapan mereka atau temuan mereka secara personal dari setiap titik-titik kejadian yang dituliskan pada lini masa sejarah. Peserta dapat kembali ke kertas plano dan menempelkan post-it yang berisikan harapan atau refleksi personal.

Proses 3

Setelah semua peserta menempelkan harapan atau refleksi, fasilitator dapat menyaring beberapa harapan atau refleksi yang dapat dibacakan atau didiskusikan di kelompok besar. Peserta juga dapat menyampaikan refleksi mereka atau temuan mereka terkait data dan perasaan yang mereka temukan sepanjang proses ini berlangsung.



2. History Walk

Tujuan:

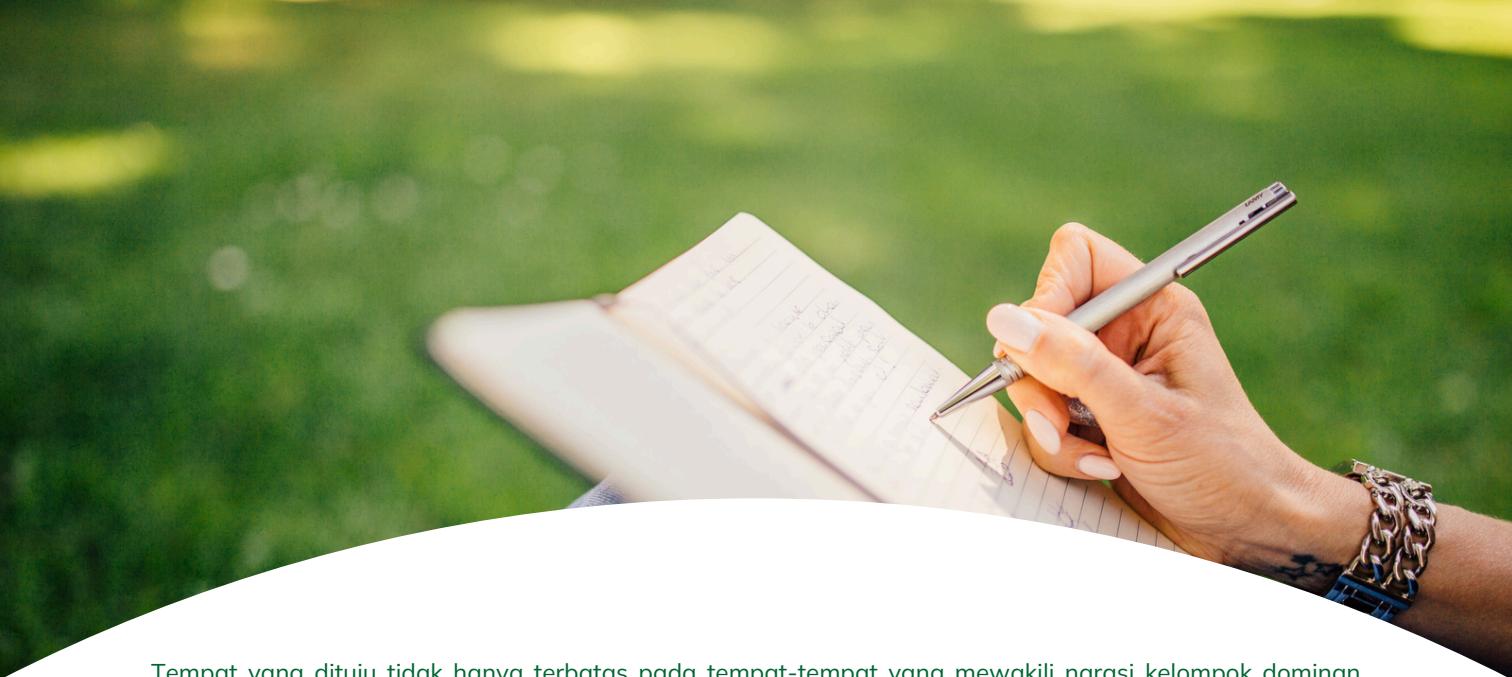
- 1) Belajar mendengarkan "cerita-cerita sakral" dari sudut pandang orang lain.
- 2) Mengalami dan mempelajari alat untuk pemulihan seperti kegiatan: perjalanan sejarah.
- 3) Meningkatkan kesadaran akan trauma dan sumber daya untuk resiliensi.

Durasi: 4-5 jam (setengah hari)

Peralatan yang dibutuhkan:

- tempat penting untuk dikunjungi
- spidol/kertas
- hal-hal yang dibutuhkan terkait teknis di tempat yang dikunjungi

Proses: Kegiatan ini dilakukan dengan mengunjungi tempat-tempat yang penting bagi suatu kota atau daerah terkait konflik atau perpecahan sosial yang pernah terjadi. Ini adalah kesempatan untuk membawa kelompok mengalami pembelajaran yang basisnya adalah tempat karena tempat sangat penting.



Tempat yang dituju tidak hanya terbatas pada tempat-tempat yang mewakili narasi kelompok dominan tetapi lebih baik jika dapat menunjukkan cerita-cerita yang jarang diketahui atau difasilitasi atau narasi dari kelompok-kelompok non-dominan.

Fasilitator dan tim perlu melibatkan beberapa para pemimpin masyarakat dalam merancang pengalaman kunjungan lapangan ini, sehingga dapat mewakili berbagai perspektif yang beragam dalam memahami luka sejarah yang belum disembuhkan dan "kisah sakral" dari masing-masing kelompok.

Pada kunjungan, peserta dapat mendengarkan cerita langsung mengenai peristiwa yang terjadi atau mengalami berbagai kegiatan sesuai dengan yang sudah dirancang bersama para pemimpin masyarakat. Di akhir kunjungan, fasilitator mengajak peserta untuk merefleksikan beberapa pertanyaan seperti:

- 1. Emosi apa yang anda rasakan dari melakukan History walk ini?**
- 2. Seberapa banyak pembelajaran yang anda dapat dari pengalaman hari ini?**
- 3. Apakah keluargamu dan sejarah nenek moyangmu terkait pada peristiwa-peristiwa yang kita eksplorasi pagi ini?**
- 4. Adanya perspektif sejarah yang baru yang sulit anda terima/cerna?**
- 5. Menurutmu, bagaimana kita dapat mendorong pemulihan bagi komunitas-komunitas yang terpecah belah karena sejarah dan warisan sejarah?**

Peserta dapat membagikan hasil refleksinya di kelompok besar atau kelompok kecil.

3. Guest Speaker

Tujuan:

- 1) Memahami kekuatan narasi dan luka sejarah yang belum disembuhkan dalam membentuk identitas.
- 2) Belajar mendengarkan "cerita-cerita sakral" dari sudut pandang orang lain.
- 3) Meningkatkan kesadaran akan trauma dan sumber daya untuk resiliensi.

Durasi: 60 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- materi guest speaker
- spidol/kertas
- hal-hal yang dibutuhkan terkait teknis

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar. Tim Trustbuilding mengundang seorang pembicara tamu atau sejarawan untuk berbicara kasus atau peristiwa yang terjadi dan dapat fokus kepada,

- 1) Cerita-cerita sakral dari berbagai kelompok**
- 2) Bagaimana luka sejarah membentuk identitas, dan**
- 3) bagaimana dialog berperan dalam pergerakan sosial yang menuntun pada perubahan, serta**
- 4) bagaimana mempertemukan berbagai komunitas dengan perspektif yang berbeda dapat bertemu dan berdialog.**

Setelah itu, peserta dapat memberi respon atau bertanya kepada pembicara tamu mengenai cerita dan/atau materi yang sudah diberikan. Kemudian di akhir proses, fasilitator dapat meminta peserta untuk berbagi di kelompok kecil apa yang bisa dipraktikkan di komunitas masing-masing dari materi guest speaker.

MATERI 3

Percakapan Jujur



Bagaimana berdialog dengan jujur?

Materi 3 berfokus pada bagaimana individu dapat terlibat dalam dialog yang jujur. Hal ini melibatkan semua orang yang berkepentingan dalam sebuah topik. Pada materi ini, individu belajar keterampilan dalam menciptakan ruang yang ramah dan aman, mendengarkan dengan cermat, merancang pertanyaan yang tidak menghakimi dan yang mengungkapkan masalah mendasar.

Fokus

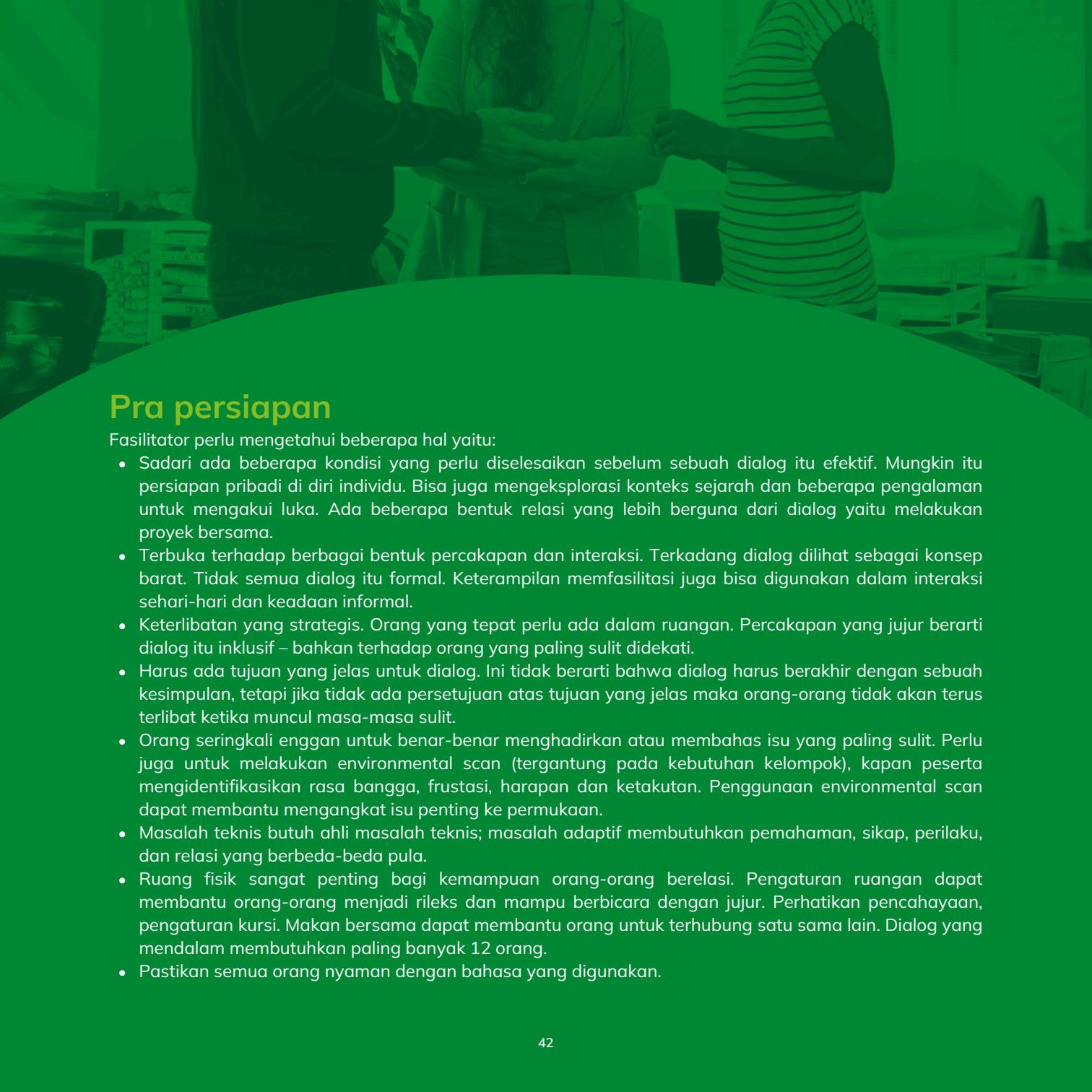
Belajar dan berlatih keterampilan untuk memulai dan membimbing percakapan jujur pada topik yang sulit

Prinsip Penting

- Percakapan yang berani, inklusif, dan jujur tentang hal-hal yang sulit memungkinkan terbangunnya kepercayaan di antara orang-orang yang memiliki kepentingan. "perlu kesiapan dari semua pemangku kepentingan serta komunitas dan institusinya untuk menjadi dapat dipercaya, dan bersedia untuk berubah ketika perubahan diperlukan." (Corcoran)
- Kontekstualisasi sangat penting. Ketahui di mana Anda berada, siapa yang ada di sana, dan mengapa. Pastilah ada tujuan bersama untuk bersatu.
- Kemampuan memfasilitasi adalah sebuah disiplin hidup, bukan hanya sebuah keterampilan.
- Percakapan yang jujur menggerakkan orang dari sekadar bertukar informasi ke pengalaman perubahan/transformasi. (Corcoran)
- Memfasilitasi bersama dengan beragam mitra adalah praktik terbaik.
- Buat kelompok bertanggung jawab atas pekerjaan mereka.

Tujuan Umum

1. Memahami apa yang menjadikan sebuah dialog itu efektif dan peran fasilitator.
2. Belajar mengembangkan pertanyaan-pertanyaan yang tidak menghakimi yang menciptakan lingkungan aman dan ramah bagi semua.
3. Belajar mendengarkan dengan cermat tanpa tergesa-gesa memberikan penilaian
4. Mengeksplorasi alat-alat yang dapat digunakan untuk menangani dinamika kelompok di dalam lingkungan yang penuh emosi atau terpecah belah.
5. Menyadari tombol luka atau pemicu ketersinggungan dalam diri sendiri
6. Mempraktikkan kemampuan memfasilitasi sendiri dan memfasilitasi dengan rekan.



Pra persiapan

Fasilitator perlu mengetahui beberapa hal yaitu:

- Sadari ada beberapa kondisi yang perlu diselesaikan sebelum sebuah dialog itu efektif. Mungkin itu persiapan pribadi di diri individu. Bisa juga mengeksplorasi konteks sejarah dan beberapa pengalaman untuk mengakui luka. Ada beberapa bentuk relasi yang lebih berguna dari dialog yaitu melakukan proyek bersama.
- Terbuka terhadap berbagai bentuk percakapan dan interaksi. Terkadang dialog dilihat sebagai konsep barat. Tidak semua dialog itu formal. Keterampilan memfasilitasi juga bisa digunakan dalam interaksi sehari-hari dan keadaan informal.
- Keterlibatan yang strategis. Orang yang tepat perlu ada dalam ruangan. Percakapan yang jujur berarti dialog itu inklusif – bahkan terhadap orang yang paling sulit didekati.
- Harus ada tujuan yang jelas untuk dialog. Ini tidak berarti bahwa dialog harus berakhir dengan sebuah kesimpulan, tetapi jika tidak ada persetujuan atas tujuan yang jelas maka orang-orang tidak akan terus terlibat ketika muncul masa-masa sulit.
- Orang seringkali enggan untuk benar-benar menghadirkan atau membahas isu yang paling sulit. Perlu juga untuk melakukan environmental scan (tergantung pada kebutuhan kelompok), kapan peserta mengidentifikasi rasa bangga, frustrasi, harapan dan ketakutan. Penggunaan environmental scan dapat membantu mengangkat isu penting ke permukaan.
- Masalah teknis butuh ahli masalah teknis; masalah adaptif membutuhkan pemahaman, sikap, perilaku, dan relasi yang berbeda-beda pula.
- Ruang fisik sangat penting bagi kemampuan orang-orang berelasi. Pengaturan ruangan dapat membantu orang-orang menjadi rileks dan mampu berbicara dengan jujur. Perhatikan pencahayaan, pengaturan kursi. Makan bersama dapat membantu orang untuk terhubung satu sama lain. Dialog yang mendalam membutuhkan paling banyak 12 orang.
- Pastikan semua orang nyaman dengan bahasa yang digunakan.

Peran fasilitator pada materi 3:

- Fasilitator perlu memiliki kapasitas dalam 3 hal ini yaitu observasi, interpretasi, dan intervensi. Hal ini berarti mendengarkan dan mengobservasi bagaimana orang-orang di dalam kelompok berespon atau bereaksi; kemudian menginterpretasi makna dari yang sedang terjadi (sambil tetap menyadari bias masing-masing); kemudian memutuskan apakah harus mengintervensi dan bagaimana agar mencapai tujuan, bukan berdasarkan emosi.
- Fasilitator harus hadir tanpa merasa cemas. Anda harus merasa nyaman dengan realitas bahwa tidak ada intervensi yang sempurna, merasa nyaman dengan keheningan. Tantangannya adalah menciptakan ruang agar orang mau berbicara.
- Mengidentifikasi dan mengakui titik buta dan tumbol luka diri. Ini penting jika kita mau mendorong kelompok berpindah dari sekadar bereaksi menjadi berefleksi. Kita perlu menahan opini, penilaian kita dan memahami bagaimana beberapa pengalaman yang menyakitkan dapat mempengaruhi bagaimana kita bereaksi.
- Berikan tanggung jawab itu pada kelompok. Apa yang peserta mau adalah kepemimpinan: memberi arahan, perlindungan dan perintah. Mereka akan meminta fasilitator mengambil peran ini dan menyalahkan fasilitator jika ada yang salah. Pisahkan dirimu dan jangan menganggapnya masalah pribadi.
- Dialog sering memunculkan emosi yang menyakitkan atau trauma. Sadari perhatian apa yang harus diberikan selama dialog dan apa yang harus dilakukan di luar dialog.
- Dialog dan tindakan. Biasanya ada tegangan antara orang yang berdialog dan mereka yang tidak sabar untuk mengambil tindakan. Penting untuk menyadari bahwa dialog bukanlah akhir tetapi sebuah usaha strategis untuk melibatkan semua bagian. Percakapan jujur dapat menuntun pada perubahan di individu dan masyarakat.

A photograph of a person's hands holding a small, crocheted heart. The person is wearing a white shirt and a necklace with a teardrop pendant. The background is a dark green wall with a white leaf-shaped cutout. The entire image has a green tint.

Pendekatan

- Materi 3 dapat diberikan pada awal kegiatan melalui kegiatan pendukung seperti board game: Ngobrol Yuk!, Dilema dan Environmental Scan. Setelah itu, kegiatan-kegiatan inti dari Materi 3 dapat diberikan seperti: Refleksi Internal Kelompok, Busur Dialog, dan Fishbowl.
- Kegiatan pendukung berfungsi sebagai jembatan untuk mempersiapkan peserta menerima materi atau melakukan latihan-latihan di kegiatan inti.

Kegiatan Pendukung

1. Board Game: Ngobrol Yuk!

Tujuan:

- 1) Belajar mendengarkan dengan cermat tanpa tergesa-gesa memberikan penilaian
- 2) Mengeksplorasi alat-alat yang dapat digunakan untuk menangani dinamika kelompok di dalam lingkungan yang penuh emosi atau terpecah belah.

Durasi: 60 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Kartu Ngobrol Yuk!

Proses: Kegiatan ini dilakukan di kelompok-kelompok kecil dipandu oleh seorang fasilitator kelompok. Peserta mendiskusikan pertanyaan yang sudah tertulis di kartu Ngobrol Yuk! Kartu ini dirancang untuk memantik percakapan dan diskusi mengenai 5 topik penting yaitu demokrasi, keberagaman, berpikir kritis, ekologi dan kesehatan mental.

Fasilitator perlu menyampaikan peraturan dalam bermain permainan ini yaitu setiap peserta harus mendengarkan dan menghargai setiap kali ada peserta lain yang sedang memberikan tanggapannya. Kartu akan ditumpuk dengan sisi kutipan menghadap ke atas dan sisi pertanyaan menghadap ke bawah. Setiap orang dapat mengambil masing-masing 1 kartu teratas atau hanya 1 kartu untuk didiskusikan terlebih dahulu. Peserta membacakan kutipan terlebih dahulu kemudian mendiskusikan pertanyaan yang diberikan. Setelah itu dapat membahas aksi yang ditawarkan pada setiap kartu. Di akhir kegiatan, peserta dapat berbagi apa yang mereka rasakan selama memainkan kartu ini.



2. Dilema

Tujuan:

- 1) Belajar mengembangkan pertanyaan-pertanyaan yang tidak menghakimi yang menciptakan lingkungan aman dan ramah bagi semua.
- 2) Belajar mendengarkan dengan cermat tanpa tergesa-gesa memberikan penilaian.
- 3) Menyadari tombol luka atau pemicu ketersinggungan di diri sendiri.
- 4) Mempraktikkan kemampuan memfasilitasi sendiri dan memfasilitasi dengan rekan.

Durasi: 60 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Cerita pribadi
- Timer
- buku catatan bagi pencatat

Proses: Kegiatan ini dilakukan di kelompok kecil sekitar 4-5 orang. Di awal sesi, fasilitator dapat meminta setiap orang mengambil momen Quiet Time yang singkat untuk memikirkan sebuah dilema atau tantangan pribadi dalam relasi atau secara umum. Dilema ini haruslah bersifat nyata, dapat terjadi di masa lalu atau yang sedang dihadapi, dan sesuatu yang dapat dibagikan peserta dengan rasa aman. Setelah itu, peserta dapat duduk berkelompok.

Di kelompok, masing-masing menentukan tugas setiap orang dan urutan bercerita. Setiap orang bergantian menjadi pembicara, pendengar, dan pencatat.



Berikut adalah panduan bagi pembicara di kelompok kecil:

- Menyampaikan dilema
- Memberitahukan fakta yang penting namun ringkas
- Menyampaikan mengapa hal ini merupakan dilema bagi pembicara dan apa makna hal ini bagi anda
- Berikan penjelasan yang ringkas dan jelas mengenai rentang waktu kapan dilema ini terjadi
- Ketika sesi bertanya dimulai, pembicara harus diam, menerima pertanyaan tanpa menjawab pertanyaan-pertanyaan itu.

Berikut adalah panduan bagi pendengar di kelompok kecil:

- Mencatat secara ringkas apa dilema dari pembicara
- Memberikan pertanyaan yang:
 - Memberi ruang baru bagi pembicara
 - Memperluas konsep pembicara mengenai dilemanya
- Pendengar dapat bereksperimen dengan pertanyaan yang diberikan – variasikan konten, bentuk, nada suara dan intensi
- Hindari pertanyaan yang:
 - Memberi saran
 - Memberi solusi
 - Merekomendasi sebuah tindakan
 - Memberi penilaian/menghakimi
 - Membuat pembicara menyalahkan dirinya sendiri
- Mendengarkan dengan penuh perhatian
- Pahami bahasa dan makna yang Anda dengarkan
- Terbuka pada kemungkinan bahwa ada pemikiran yang belum terpikirkan oleh pembicara

Berikut adalah panduan bagi pencatat di kelompok kecil:

- Mencatat pertanyaan dengan kata kunci, jangan di parafrase/menuliskan kembali dengan bahasa sendiri.
- Pada akhir sesi, berikan daftar pertanyaan pada pembicara

Setiap kelompok kecil perlu memperhatikan waktu untuk masing-masing sesi. Satu kelompok dapat memiliki 3-4 pencerita dengan durasi sebagai berikut:

- 1) Pembicara – 2 menit – mengidentifikasi dilema, fakta penting, dan mengapa ini penting**
- 2) Pertanyaan-pertanyaan oleh pendengar – 5 menit**
- 3) Pencatat mencatat pertanyaan**
- 4) Berbagi pengalaman – 2 menit**

Setelah itu, peran dalam berganti sehingga setiap orang mendapat kesempatan menceritakan dilemanya.

Di akhir sesi, semua kelompok kecil kembali ke kelompok besar dan fasilitator memberikan debrief. Fasilitator dapat bertanya kepada 3 orang yang berperan sebagai pembicara, pendengar dan pencatat.

Pembicara:

Apa yang Anda pelajari? Bagaimana rasanya menjadi pencerita/pembicara? Apakah sulit untuk tidak merespon ketika pertanyaan dilontarkan? Pertanyaan apa yang sangat berkesan baik kesan yang baik maupun yang tidak?

Pendengar:

Bagaimana anda menyusun pertanyaan? Apakah kesulitan? Apakah Anda memperhatikan pola Anda dalam memberikan pertanyaan, apakah itu baik atau buruk?

Pencatat:

Apa yang anda rasakan ketika mencatat pertanyaan?

Latihan ini,

- 1) Memberikan pengalaman mendengarkan dan bertanya yang memungkinkan orang untuk mendapatkan perspektif baru pada dilema mereka**
- 2) Memberikan kesempatan untuk mengalami dan menemukan bagaimana beberapa pertanyaan yang menggali dapat memperluas pemahamannya tentang sebuah dilema**
- 3) Menonjolkan aspek memfasilitasi dari seorang servant leader, yaitu mendampingi peserta untuk berpikir mendalam, bukannya mengajari.**

3. Environmental Scan

Tujuan:

- 1) Menjembatani peserta untuk siap membahas isu-isu yang sulit.
- 2) Mengeksplorasi alat-alat yang dapat digunakan untuk menangani dinamika kelompok di dalam lingkungan yang penuh emosi atau terpecah belah.
- 3) Menyadari tombol luka atau pemicu ketersinggungan di diri sendiri

Durasi: 30 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Kertas
- Spidol/pulpen

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok kecil yang Kelompok dapat dibentuk berdasarkan ras, etnis, agama, gender, atau kelompok apapun yang mewakili perpecahan atau tegangan yang menghilangkan rasa percaya. Setiap peserta dibagi ke dalam identitas kelompok mereka.

Masa Lalu/Sekarang	Masa Depan
<ul style="list-style-type: none">• Apa hal-hal yang kita banggakan?• Apa saja kemenangan kita?• Apa yang telah kita lakukan dengan baik?	<ul style="list-style-type: none">• Apa yang kita aspirasikan?• Apa harapan kita?
<ul style="list-style-type: none">• Apa keluhan kita?• Apa hal-hal yang membuat kita frustrasi?• Apa yang bisa kita lakukan lebih baik?	<ul style="list-style-type: none">• Apa yang kita takutkan akan hilang?• Apa masalah-masalah baru yang kita takutkan akan kita ciptakan?

Di akhir sesi, fasilitator meminta setiap peserta berefleksi di kelompoknya masing-masing. Kegiatan ini dapat menjadi jembatan bagi peserta yang mengalami kesulitan berbicara mengenai kelompok identitasnya di kelompok besar.

Kegiatan Inti

1. Refleksi Internal Kelompok

Tujuan:

- 1) mengeksplorasi alat-alat yang dapat digunakan untuk menangani dinamika kelompok di dalam lingkungan yang penuh emosi atau terpecah belah.
- 2) Menyadari tombol luka atau pemicu ketersinggungan di diri sendiri
- 3) Mempraktikkan kemampuan memfasilitasi sendiri dan memfasilitasi dengan rekan.

Durasi: 60 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Kertas dan pulpen

Proses: Kegiatan ini dilakukan berkelompok. Kelompok dapat dibentuk berdasarkan ras, etnis, agama, gender, atau kelompok apapun yang mewakili perpecahan atau tegangan yang menghilangkan rasa percaya.

Setiap peserta dibagi ke dalam identitas kelompok mereka. Setiap kelompok dapat duduk bersama di sebuah ruangan yang berbeda dari kelompok lain. Kemudian peserta menjawab pertanyaan:

- 1) Bagaimana kelompok kita menjaga status quo dari luka-luka sejarah yang belum disembuhkan? Atau bagaimana kelompok kita melanggengkan perpecahan/konflik?**
- 2) Apa yang kita butuhkan dari orang lain (kelompok lain) untuk mulai membangun kepercayaan dan menyembuhkan luka warisan sejarah ini?**

Setiap kelompok mendiskusikan 2 pertanyaan tersebut selama 30 menit. Pertanyaan pertama berfokus pada kebutuhan setiap kelompok untuk melakukan refleksi diri dan bertanggung jawab; sedangkan pertanyaan kedua berfokus pada apa kebutuhan kelompok dari kelompok lain.

Setelah itu, masing-masing kelompok melaporkan diskusi mereka di kelompok besar.

2. Busur Dialog

Tujuan:

- 1) Memahami apa yang menjadikan sebuah dialog itu efektif dan peran fasilitator.
- 2) Mengeksplorasi alat-alat yang dapat digunakan untuk menangani dinamika kelompok di dalam lingkungan yang penuh emosi atau terpecah belah.
- 3) Mempraktikkan kemampuan memfasilitasi sendiri dan memfasilitasi dengan rekan.

Durasi: 120 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Kertas
- Pulpen atau spidol

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar dan kelompok kecil. Fasilitator dapat menentukan topik dialog yang ingin disasar dari dua kelompok yang berbeda. Kegiatan ini berlangsung melewati 4 fase utama.



Fase 1. Pendahuluan

Di fase ini ada 3 proses yaitu, Ice-breaker, diskusi pendahuluan, dan bercerita.

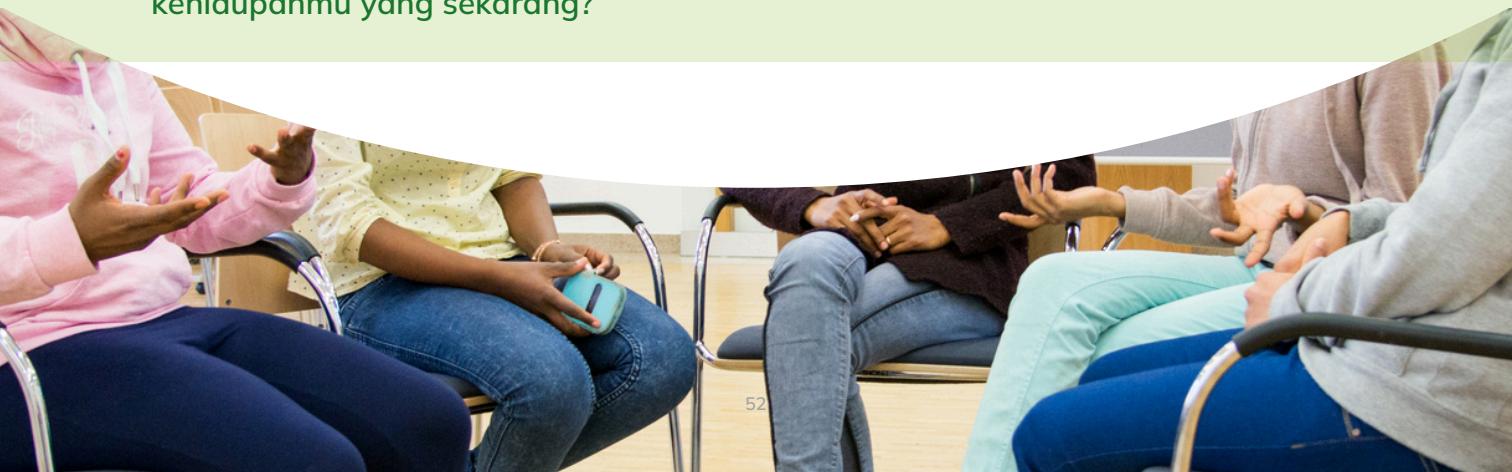
- 1) Ice-breaker - Fasilitator dapat membuat ice-breaker atau permainan. Ice breaker diperlukan agar menjadi jembatan bagi masing-masing kelompok dan menghancurkan tembok penghalang di antara masing-masing orang.
- 2) Diskusi pendahuluan - Setiap peserta menetapkan tujuan berdialog, merefleksikan hasil yang diharapkan, dan norma atau aturan yang disepakati.

- Tujuan: Mengapa kita bersama terlibat dalam dialog ini? Mengapa dialog ini penting bagi kita?
- Hasil yang diharapkan: Apa yang kita harapkan untuk dicapai, dihasilkan?
- Norma atau Aturan yang disepakati: Apa aturan yang dapat kita sepakati atau panduan yang dapat membantu kita bersama memiliki ruang aman selama berdialog?

3) Kemudian, peserta menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sifatnya pribadi dan berkaitan dengan pengalaman-pengalaman hidup. Tujuan dari pertanyaan-pertanyaan di fase 1 ini adalah agar dapat memahami setiap individu lebih dalam dan utuh. Pertanyaan-pertanyaan ini tidak dapat dibantah oleh peserta lain karena sifatnya pribadi, tetapi ini akan menciptakan suasana 'bercerita'. Pilihlah pertanyaan-pertanyaan (terkait tema) yang akan mendorong ingatan-ingatan baik, hangat dan positif.

Beberapa contoh pertanyaan:

- Dimana kakek-nenekmu tinggal?
- Apa persamaan dan perbedaan kehidupan masa kakek-nenek dengan kehidupanmu yang sekarang?



Fase 2. Eksplorasi Pengalaman yang Beragam

Pada fase ini, fasilitator memberikan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong peserta untuk memikirkan pengalaman-pengalaman mereka terkait topik dialog dan memberikan contoh-contoh pengalaman ini di dalam percakapan. Pertanyaan-pertanyaan ini membantu peserta mulai membuat koneksi pribadi dan menemukan makna pribadi dengan topik dialog. Proses ini juga membantu semua peserta mulai menemukan 'titik temu' dari pemahaman dan koneksi personal terhadap topik dialog.

Beberapa contoh pertanyaan:

- Ceritakan pengalamanmu di tahun-tahun terakhir ini yang membuatmu berpikir bahwa konflik komunitas ini sebenarnya dapat segera diselesaikan.
- Cerita pengalamanmu yang memberimu harapan mengenai tercapainya relasi yang lebih baik di dalam kelompok?
- Bagaimana konflik/ketegangan ini telah berdampak kepadamu secara personal?
- Penyesuaian apa yang terjadi pada perilaku, pikiran dan perasaanmu agar dapat mengatasi ketegangan/konflik di antara kelompok ini?
- Apa hal yang paling mengganggu pikiranmu mengenai masalah ini?



Fase 3. Eksplorasi kondisi mendasar yang menciptakan pengalaman dan perspektif kita yang beragam.

Pada fase ini, fasilitator mendesain pertanyaan yang bersifat menjelaskan dan menghasilkan ide.

Pertanyaan eksplanatori bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut topik dialog melampaui pengalaman pribadi peserta. Pertanyaan-pertanyaan ini membantu peserta terlibat dalam pencarian lebih dalam terkait topik dialog sehingga mereka dapat belajar dari satu sama lain.

Contoh pertanyaan:

- Berdasarkan apa yang telah kita semua gambarkan, bagaimana tepatnya kita menggambarkan bagaimana ketegangan/konflik mempengaruhi komunitas kita?
- Apa saja hal-hal yang menyebabkan kita melihat masalah dengan sangat berbeda?
- Apakah kita memiliki pemahaman yang berbeda tentang sejarah?
- Apa 2 hal yang dapat kita sepakati mengenai penyebab masalah ini?
- Apa 3 kekuatan yang paling kuat yang dapat kita sepakati yang memicu/melanggengkan masalah/konflik?
- (Diskusikan dalam kelompok internal) Apa yang perlu kita ketahui dari kelompok lain untuk mengatasi masalah ini? Tanda-tanda apa yang perlu kita lihat dari kelompok lain untuk meningkatkan kepercayaan kita kepada mereka?

Pertanyaan yang menghasilkan ide menolong peserta untuk mengidentifikasi dan memberi makna dari benang merah yang menghubungkan ide-ide, perspektif, dan temuan-temuan yang dihasilkan sepanjang dialog.

Contoh pertanyaan:

- Apa perubahan-perubahan yang kita lihat?
- Apakah hal-hal baru yang terjadi di luar komunitas kita membuat pihak yang berbeda lebih mudah untuk berinteraksi? Apakah ada ketegangan baru di antara kita? Apakah ada hal-hal yang membuat kerja sama lebih sulit?
- Apa luka yang menghalangi kita untuk menangani masalah ini sebagai komunitas dan sebagai bangsa? Apakah ada risiko yang akan kita hadapi ketika meminta orang-orang dalam kelompok kita untuk mengambil pandangan baru pada masalah ini dalam upaya untuk meningkatkan pemahaman?
- Nilai-nilai bersama apa dalam komunitas kita yang dapat kita gunakan untuk mengatasi masalah ini?
- (Diskusikan dalam kelompok internal) Bagaimana kelompok kita mendapat manfaat dari status quo dan menderita karena status quo?

Fase 4. Apa yang dapat kita lakukan dengan apa yang telah kita pelajari

Pada fase ini, fasilitator dan peserta merefleksikan pembelajaran dan memutuskan untuk mengambil langkah berikutnya secara kelompok.

Contoh pertanyaan:

- Apa hal baru yang Anda pelajari melalui dialog ini?
- Menurutmu, apakah orang lain di kelompok ini juga menerimanya sebagai hal yang baru?
- Apa yang harus kita lakukan mengenai masalah ini sekarang setelah kita membangun relasi satu sama lain, membagikan pengalaman kita dan memperdalam pemahaman kita mengenai masalah-masalah ini?
- Apa yang dapat kita lakukan baik secara individu maupun komunitas untuk meningkatkan relasi di antara kita dan menyasar kebutuhan di komunitas kita?
- Dari semua ide yang dibagikan, 2 atau 3 ide mana yang kelihatannya praktis untuk kita lakukan bersama?
- Apa sumber daya yang telah kita miliki?
- Apa sumber daya yang tersedia bagi kita?

Penutup: di dalam proses penutupan, fasilitator dan peserta dapat berefleksi pada pembelajaran kelompok di sepanjang fase, menyampaikan observasi-observasi akhir, memberi komentar kepada satu sama lain mengenai proses pembelajaran di sepanjang fase.

3. Fishbowl

Tujuan:

- 1) Belajar mendengarkan dengan cermat tanpa tergesa-gesa memberikan penilaian
- 2) Mengeksplorasi alat-alat yang dapat digunakan untuk menangani dinamika kelompok di dalam lingkungan yang penuh emosi atau terpecah belah.
- 3) Menyadari tombol luka atau pemicu ketersinggungan di diri sendiri
- 4) Mempraktikkan kemampuan memfasilitasi sendiri dan memfasilitasi dengan rekan.

Durasi: 60 – 90 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- tempat duduk (jika dibutuhkan)

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar. Peserta duduk membentuk lingkaran besar, di bagian tengah ada ruang/tempat duduk untuk lingkaran kecil yang akan diisi oleh peserta yang bersedia membagikan ceritanya (4-5 orang). Peserta yang bersedia duduk di lingkaran dalam akan bercerita/berbicara sedangkan peserta yang duduk di lingkaran luar berpartisipasi dengan mengobservasi dan mendengarkan.

Setelah kelompok di dalam berbagi, maka prosesnya akan berganti, orang yang di dalam pindah ke luar, dan orang yang di luar (yang bersedia berbicara) pindah ke lingkaran di dalam.





Desain kegiatan ini dapat berupa 2 bentuk,

1) Ruang aman bagi peserta berbagi ceritanya mengenai pengalaman mereka dan temuan mereka sepanjang kegiatan. Pada desain ini, setiap peserta bergantian berbagi cerita mereka. Setiap orang mendengarkan. Di akhir setiap orang bercerita, fasilitator akan memberikan moment of silent sebagai tanda bahwa semua orang menghargai cerita yang telah didengarkan dan memberi ruang refleksi bagi masing-masing orang.

2) Bentuk lain adalah, fasilitator dapat memberikan tema dialog dan semua orang di dalam lingkaran kecil berdialog selama 15 menit. Setelah beberapa kali bergantian, fasilitator dapat menanyakan:

- **Bagaimana pengalaman berdialog dengan desain ini?**
- **Apakah sulit atau mudah bagimu?**
- **Bagaimana pengalaman peserta yang menjadi pendengar?**

MATERI 4

Pembentukan Tim untuk Rencana Tindak Lanjut dan Desain Perubahan



Bagaimana membentuk tim yang efektif?

Pembentukan tim membutuhkan semua nilai dan keterampilan yang sudah dibahas di materi sebelumnya. Perubahan yang paling dibutuhkan di masyarakat kita memerlukan 'kolaborasi yang berbasis keberanian dan kepercayaan yang hanya dapat dicapai oleh individu-individu yang memiliki visi, integritas dan ketekunan untuk mendorong totalitas pada diri orang lain dan terus menerus memberikan usaha yang mendalam dan jangka panjang.' (Corcoran)

Fokus

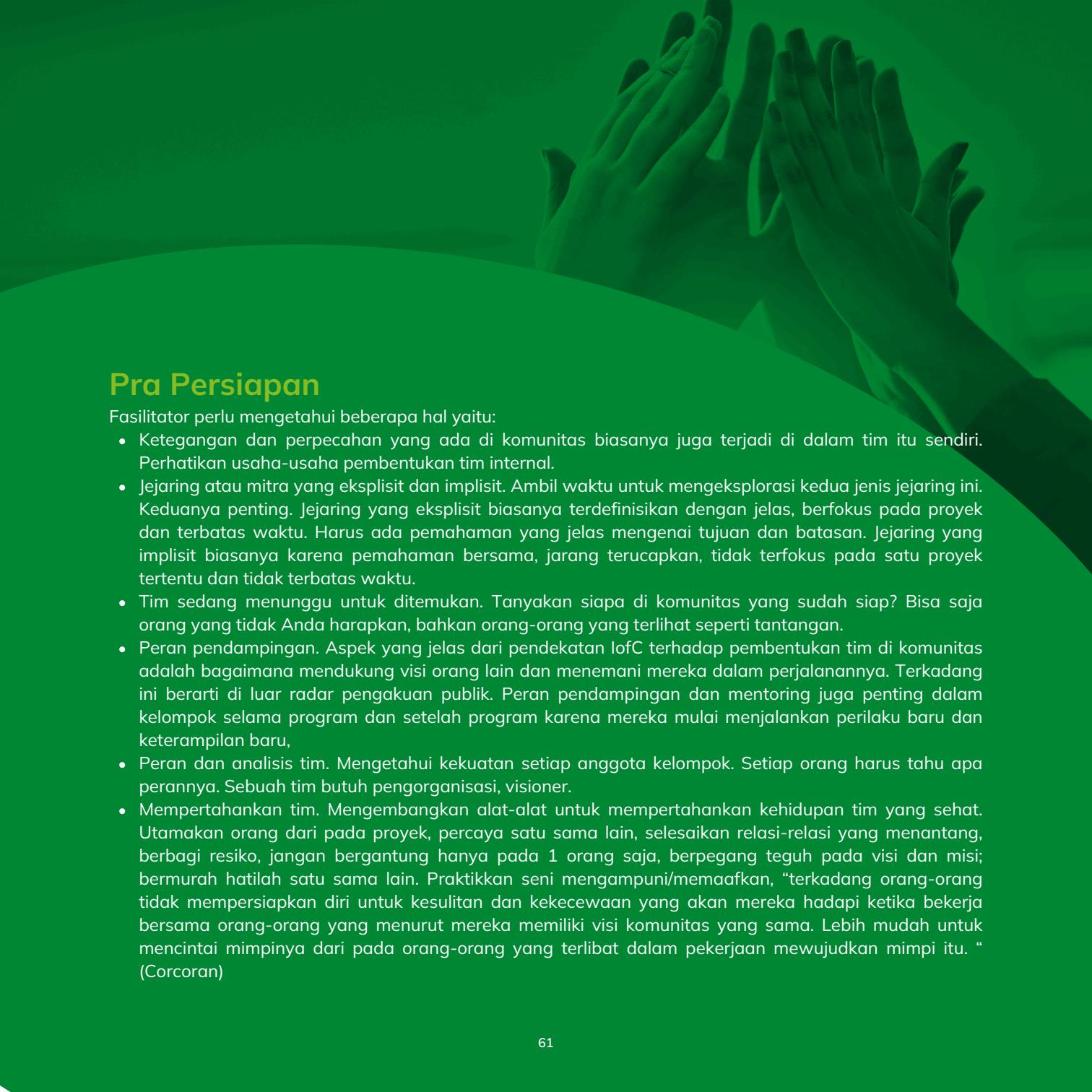
Membangun dan mempertahankan tim dan jaringan yang beragam.

Prinsip Penting

- Tim yang beragam terdiri dari perwakilan semua latar belakang dapat menciptakan dorongan yang paling efektif untuk berubah
- Sebuah tim yang bekerja untuk perubahan harus menunjukkan relasi-relasi baru yang dibutuhkan dalam masyarakat luas.
- "Satu tongkat tidak akan menghasilkan api yang besar." (Syngman Rhee)
- Hidup untuk membuat orang lain menjadi hebat.
- Tim yang terbaik sedang menunggu untuk ditemukan.
- Utamakan orang dari pada proyek.
- Anggota tim harus mempraktekkan seni memaafkan.

Tujuan Umum

1. Mempelajari elemen-elemen dari tim yang sukses;
2. Menyadari perilaku dan peran masing-masing dalam tim.
3. Mengidentifikasi sekutu, jejaring, dan kemitraan multi-sektor.
4. Menyusun strategi tentang cara melibatkan orang-orang dari pandangan yang berbeda atau berlawanan sebagai sekutu yang potensial.
5. Memodelkan kemitraan yang melayani orang lain tanpa agenda pribadi: peran pendampingan.
6. Membangun tim dan jejaring yang mengidentifikasi dan mendukung kepemimpinan yang berani.



Pra Persiapan

Fasilitator perlu mengetahui beberapa hal yaitu:

- Ketegangan dan perpecahan yang ada di komunitas biasanya juga terjadi di dalam tim itu sendiri. Perhatikan usaha-usaha pembentukan tim internal.
- Jejaring atau mitra yang eksplisit dan implisit. Ambil waktu untuk mengeksplorasi kedua jenis jejaring ini. Keduanya penting. Jejaring yang eksplisit biasanya terdefinisikan dengan jelas, berfokus pada proyek dan terbatas waktu. Harus ada pemahaman yang jelas mengenai tujuan dan batasan. Jejaring yang implisit biasanya karena pemahaman bersama, jarang terucapkan, tidak terfokus pada satu proyek tertentu dan tidak terbatas waktu.
- Tim sedang menunggu untuk ditemukan. Tanyakan siapa di komunitas yang sudah siap? Bisa saja orang yang tidak Anda harapkan, bahkan orang-orang yang terlihat seperti tantangan.
- Peran pendampingan. Aspek yang jelas dari pendekatan lofC terhadap pembentukan tim di komunitas adalah bagaimana mendukung visi orang lain dan menemani mereka dalam perjalanannya. Terkadang ini berarti di luar radar pengakuan publik. Peran pendampingan dan mentoring juga penting dalam kelompok selama program dan setelah program karena mereka mulai menjalankan perilaku baru dan keterampilan baru,
- Peran dan analisis tim. Mengetahui kekuatan setiap anggota kelompok. Setiap orang harus tahu apa perannya. Sebuah tim butuh pengorganisasi, visioner.
- Mempertahankan tim. Mengembangkan alat-alat untuk mempertahankan kehidupan tim yang sehat. Utamakan orang dari pada proyek, percaya satu sama lain, selesaikan relasi-relasi yang menantang, berbagi resiko, jangan bergantung hanya pada 1 orang saja, berpegang teguh pada visi dan misi; bermurah hatilah satu sama lain. Praktikkan seni mengampuni/memaafkan, “terkadang orang-orang tidak mempersiapkan diri untuk kesulitan dan kekecewaan yang akan mereka hadapi ketika bekerja bersama orang-orang yang menurut mereka memiliki visi komunitas yang sama. Lebih mudah untuk mencintai mimpinya dari pada orang-orang yang terlibat dalam pekerjaan mewujudkan mimpi itu. “ (Corcoran)

Pendekatan

- Materi 4 dapat diberikan pada awal kegiatan melalui kegiatan pendukung seperti Expression Night dan Initiative Game. Setelah itu, kegiatan-kegiatan inti dari Materi 4 dapat diberikan seperti: Gaya Kepemimpinan dan Rencana Tindak Lanjut.
- Kegiatan pendukung berfungsi sebagai jembatan untuk mempersiapkan peserta menerima materi atau melakukan latihan-latihan di kegiatan inti.



Kegiatan Pendukung

1. Expression Night

Tujuan:

1) Memahami peran tim atau jejaring secara eksplisit dan implisit.

Durasi: 120 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Disesuaikan dengan kebutuhan kelompok

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok kecil dan kelompok besar. Ada 2 proses yang dilakukan.

Proses 1. Kerja sama tim.

Peserta dalam kelompok yang sudah ditentukan bekerja sama dalam merancang dan menentukan penampilan yang akan mereka bawakan pada Expression Night. Peserta dapat berlatih dan bekerja dalam tim.

Proses 2. Acara Penampilan.

Pada proses ini setiap tim menunjukkan penampilan mereka sebagai hasil kerja sama di dalam tim. Ini juga merupakan momen perayaan budaya yang mencerminkan bhinneka tunggal ika.



Kegiatan Inti

1. Kepemimpinan Adaptif

Tujuan:

- 1) Mempelajari elemen-elemen dari tim yang sukses;
- 2) Memodelkan kemitraan yang melayani orang lain tanpa agenda pribadi: peran pendampingan.
- 3) Membangun tim dan jejaring yang mengidentifikasi dan mendukung kepemimpinan yang berani.

Durasi: 45 menit

Peralatan yang dibutuhkan: Tidak ada/menyesuaikan dengan kebutuhan pembicara/fasilitator

Proses: Kegiatan ini dilakukan di kelompok besar. Fasilitator memberikan materi mengenai kepemimpinan dan mendorong peserta untuk melakukan refleksi. Opsi lain dari kegiatan ini adalah dengan mengundang tokoh yang telah sukses memimpin tim dari berbagai latar belakang kelompok. Seberapa dalam konten pada kegiatan ini tergantung pada keahlian fasilitator atau pembicara tamu yang membawakan materi ini.



Materi: Kepemimpinan yang Memfasilitasi dan Adaptif (Dr. Hugh O'Doherty, JFK School of Leadership, Universitas Harvard)

Ada beberapa poin penting dalam materi ini yaitu:

1) 3 Keterampilan penting dibutuhkan oleh seorang pemimpin yaitu

- Observasi: Memperhatikan peristiwa-peristiwa dan pola-pola di sekitarmu
- Interpretasi: Mengembangkan berbagai hipotesis mengenai hal-hal yang terjadi
- Intervensi: Mendesain sebuah intervensi berdasarkan observasi dan interpretasi untuk menyoal Tantangan Adaptif yang telah diidentifikasi.

Peserta perlu mengasah keterampilan observasi, interpretasi dan intervensi setiap hari.

2) Dalam memfasilitasi, penting bagi seorang fasilitator mengenal perspektif yang ia gunakan dalam memfasilitasi. Apakah perspektif “lantai dansa” atau perspektif “balkon”.

· Perspektif lantai dansa: perspektif ini dapat membuat kita terbawa dan dekat dengan orang lain. Perspektif ini sangat intim, Anda dapat melihat orang lain begitu dekat bahkan Anda dapat melihat keringat mereka.

· Perspektif Balkon: perspektif ini memungkinkan anda melihat gambaran besar dari apa yang sedang terjadi di lantai dansa. Anda dapat melihat pergerakan dari tingkat yang lebih tinggi dan gambaran yang lebih besar. Meskipun demikian, Anda tidak dapat melihat gambaran yang rinci karena tidak terlalu dekat. Perspektif ini membantu Anda mengumpulkan data dan menarik kesimpulan di tengah intervensi harian yang anda lakukan.

Memimpin perubahan mendorong kita untuk terlibat dalam tindakan sehari-hari namun juga melihat melampaui tindakan sehari-hari untuk melihat pola dan dinamika yang lebih luas.

Pada materi ini fasilitator dapat mengundang peserta untuk melihat lewat perspektif “balkon” terkait apa yang terjadi di setiap sesi dengan menyampaikan pola-pola apa yang mereka lihat muncul dalam kelompok.

3) Kepemimpinan

- Kepemimpinan adalah sebuah perilaku atau sebuah aktivitas bukan sebuah posisi atau peran
- Tidak ada posisi kepemimpinan, yang ada adalah otoritas.
- Kepemimpinan tidak bergantung pada karakteristik kepribadian tertentu
- Anda dapat memimpin dengan atau tanpa otoritas. Ini adalah pilihan.
- Kepemimpinan karena otoritas adalah sesuatu yang berbahaya.

4) Tujuan

- Tujuan adalah hal yang membuat kita berada di tempat ini.
- Ketika tombol luka anda terpicu, ada satu cara untuk merespon yaitu bertahan pada tujuan. Jika kita berdiri di atas tujuan, maka kita berdiri tempat yang tepat.
- Jika ada titik realitas dan ada titik masa depan, Apa yang kita aspirasikan? Apa yang kita ingin raih?
- Setiap kelompok memiliki sejumlah nilai, definisi, kesetiaan dan kehilangan. Apa yang harus direlakan agar kita melangkah maju? Untuk melangkah maju dari titik realitas ke titik masa depan, ada yang harus dikorbankan atau diberikan. Pertanyaannya adalah: Seberapa banyak rasa percaya yang kita butuhkan untuk melakukan hal ini? Jawabannya adalah seberapa penting kita nilai untuk melewati jurang ini.
- Kita sering tidak dapat melewati jurang itu karena tertahan dengan label, stereotype. Dalam memfasilitasi atau memimpin, merupakan sebuah tantangan besar untuk menjadi ruang aman bagi semua orang untuk hadir dan berpartisipasi. Orang-orang hanya akan bersedia mengambil resiko jika tujuannya layak diperjuangkan bagi mereka.

5) Sifat Alamiah Otoritas

Setiap pekerjaan, setiap peran di setiap organisasi, komunitas atau keluarga memiliki ekspektasinya masing-masing. Namun, entah Anda adalah seorang pemimpin perusahaan atau organisasi swadaya masyarakat, atau orang tua, fasilitator tim, ekspektasi bagi Anda ketika Anda berada di peran otoritas sama. Anda diharapkan memberikan arahan, perlindungan dan instruksi.

- Arahan
 - o Kemana kita melangkah?
 - o Apa visi kita?
- Perlindungan
 - o Jika kami melakukan apa yang Anda perintahkan, apakah kami akan baik-baik saja?
 - o Apakah Anda akan melindungi kami dari ancaman luar?
- Instruksi
 - o Apa peran saya?
 - o Apakah anda akan menyelesaikan konflik dan menenangkan situasi?

Fasilitator dapat meminta peserta untuk merefleksikan pertanyaan-pertanyaan berikut terkait materi:

- 1) Dalam memahami suatu masalah, perspektif apa yang biasa saya gunakan?
- 2) Apa pemahaman saya mengenai kepemimpinan?
- 3) Apa pengalaman saya terkait memimpin dan dipimpin?
- 4) Apakah sebagai pemimpin saya memberikan 3 hal di atas?

Peserta dapat berdiskusi di dalam kelompok-kelompok kecil.

2. Team Building

Tujuan:

- 1) Menyadari perilaku dan peran masing-masing dalam tim.
- 2) Mengidentifikasi sekutu, jejaring, dan kemitraan multi-sektor.
- 3) Menyusun strategi tentang cara melibatkan orang-orang dari pandangan yang berbeda atau berlawanan sebagai sekutu yang potensial.

Durasi: 45 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Kertas kegiatan yang berisi pertanyaan
- Pulpen

Proses: Kegiatan ini dilakukan di kelompok besar. Setiap peserta melakukan refleksi diri dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan pada lembar aktivitas.



Pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah:

1) Menurut Anda, apakah yang paling sulit dalam membangun tim yang baik?

2) Bagaimana peran konflik di dalam hidup Anda?

- a. Mendorongmu untuk terlibat
- b. Membuatmu menutup diri
- c. Menakutkan
- d. Memberi semangat?

3) Apakah Anda nyaman dengan beberapa sudut pandang yang berlawanan dalam sebuah proses diskusi/proses proyek?

4) Apa gaya bekerja yang paling menantang bagi Anda? Bagaimana Anda terlibat dengan mereka yang memiliki gaya bekerja yang berbeda dengan Anda?

5) Apakah anda nyaman menerima ide-ide baru yang menerima keberagaman? Apakah engkau nyaman dengan pengambilan keputusan bersama? Jika Anda merasa tidak nyaman, apa hal-hal yang menantang atau mengancammu sehingga Anda menjadi tidak terbuka terhadap ide-ide baru?

6) Apakah Anda secara sadar menciptakan lingkungan yang menyambut keberagaman? Apakah ada orang-orang yang dengannya kamu merasa kecil? Mengapa? Apakah ada orang-orang yang dengannya kamu merasa lebih? Mengapa? Bagaimana anda berpindah melampaui 'rasa nyaman anda'?

7) Pada momen atau area apa Anda merasa bersedia untuk berkorban, mengembangkan sesuatu, agar dapat bekerja lebih baik dengan orang lain?

8) Seberapa transparankah Anda ketika berada di posisi kepemimpinan? Apakah Anda bersedia terlihat rentan?

9) Apakah Anda murah hati dengan waktumu, perhatianmu, sumber daya, kebaikanmu, dan kesabaranmu?

Setelah mengisi semua ini, peserta dapat berbagi di kelompok-kelompok kecil mengenai temuan mereka.

3. Action Plan

Tujuan: Membangun tim dan jejaring yang mengidentifikasi dan mendukung kepemimpinan yang berani.

Durasi: 45 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Spidol
- Kertas plano

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar. Ada 2 proses yang dilakukan pada kegiatan ini.





Proses 1. Penentuan rencana tindak lanjut

Peserta menentukan secara kelompok apa tindakan lanjutan yang dapat mereka lakukan setelah program berakhir. Peserta dapat saling memberi usul dan berdiskusi bagaimana kegiatan selanjutnya dan apa saja yang dapat dilakukan agar hal ini dapat terlaksana. Peserta dapat merencanakan untuk jangka waktu 6 bulan hingga 1 tahun kedepan. Setelah disepakati beberapa kegiatan lanjutan, maka peserta dapat masuk ke proses 2.

Proses 2. Pemilihan koordinator tim

Peserta dapat menentukan dari antara mereka siapa yang dapat menjadi koordinator untuk berkoordinasi dengan peserta dan tim trustbuilding dalam rangka mewujudkan kegiatan tindak lanjut di atas.

MATERI
TAMBAHAN

Rekonsiliasi



Materi tambahan ini mencakup beberapa tujuan yang ada di Materi 1, Materi 2, Materi 3, dan Materi 4.

Fokus

Latihan-latihan yang membantu mengenal diri, memulihkan luka pribadi dan mendorong keberanian bercerita di dalam lingkungan ruang aman.

Prinsip Penting

- Perubahan dimulai dari diri sendiri
- Dengan mengenali identitas dan peran seseorang dalam keluarga, ia dapat mengenali caranya bekerja dan berinteraksi serta berperan di dalam lingkungan-lingkungan yang lain.
- Ruang yang aman mendorong seseorang untuk bertumbuh sepenuhnya tanpa memberi penghakiman, membandingkan, memberi saran dan dengan mendengarkan sepenuhnya, kita memperbolehkan seseorang menjadi dirinya apa adanya.
- Mendengarkan tidak hanya menggunakan mata dan telinga tetapi juga menggunakan hati

Tujuan Umum

1. Mengenal diri dan lapisan-lapisan diri yang perlu dikenali dan disadari
2. Menandai luka-luka pribadi yang muncul di keluarga yang dapat menjadi pemicu dalam berinteraksi dengan orang lain
3. Berlatih mendengarkan dan menjadi ruang aman bagi orang lain
4. Mengekspresikan apresiasi dan penghargaan pada usaha diri sendiri dan orang lain
5. Berlatih bercerita mengenai diri sendiri dan mempercayai orang lain
6. Berlatih menjadi rentan di tempat yang aman

Pra Persiapan

Fasilitator perlu mengetahui beberapa hal yaitu:

- Mendengarkan adalah latihan yang membutuhkan disiplin. Berlatih mendengarkan sepenuh hati tanpa segera memberi penghakiman. Ketika mendengarkan, seorang fasilitator perlu memperhatikan reaksi tubuh dan reaksi pikirannya sendiri kemudian secara sadar menyaring hal-hal yang cenderung menilai, membanding-bandingkan, atau memberi saran.
- Fasilitator perlu berlatih berempati ketika mendengarkan cerita dan berlatih memilah emosi ketika selesai mendengarkan cerita. Penting untuk tidak terus menerus membawa emosi yang bukan milik Anda. Ketika cerita seseorang berakhir, sadari mana yang adalah emosinya dan mana yang adalah emosi Anda.
- Kelompok-kelompok bercerita adalah ruang aman. Setiap peserta perlu memastikan bahwa mereka tidak akan meneruskan cerita orang lain tanpa seizin orang tersebut.

Pendekatan

Materi tambahan dapat diberikan sebagai perekat yang memfasilitasi dan meneguhkan tujuan dari masing-masing materi. Materi tambahan terdiri dari Family Group dan Kegiatan Penutupan.

Kegiatan Inti

Family Group

Tujuan:

- 1) Mengetahui diri dan lapisan-lapisan diri yang perlu dikenali dan disadari
- 2) Menandai luka-luka pribadi yang muncul di keluarga yang dapat menjadi pemicu dalam berinteraksi dengan orang lain
- 3) Berlatih mendengarkan dan menjadi ruang aman bagi orang lain
- 4) Mengekspresikan apresiasi dan penghargaan pada usaha diri sendiri dan orang lain
- 5) Berlatih bercerita mengenai diri sendiri dan mempercayai orang lain
- 6) Berlatih menjadi rentan di tempat yang aman

Durasi: 120 – 180 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

Kertas HVS, Pulpen, Lilin & pemantik api, Ruang yang nyaman untuk bercerita

Proses: Kegiatan ini dilakukan di kelompok-kelompok kecil. Kegiatan ini menggunakan beberapa alat untuk bercerita mengenai diri dan orang lain. Fasilitator kelompok perlu untuk memberikan “peraturan emas” yang diberikan di awal program dan memberikan ruang diam ‘moment of silent’ setiap kali seseorang selesai bercerita.



Kegiatan ini mencakup beberapa proses yaitu.

Proses 1. Kelompok besar

Di kelompok besar, fasilitator akan menceritakan mengenai ceritanya, menggunakan alat yang ditetapkan oleh tim/fasilitator. Fasilitator yang membagikan adalah orang yang sudah siap bercerita, membuka dirinya di kelompok besar.

Proses 2. Mengerjakan cerita dengan bantuan beberapa metode

Setelah mendengarkan cerita fasilitator, para peserta kemudian membuat ceritanya masing-masing untuk dibagikan. Berikut adalah beberapa opsi metode yang bisa digunakan untuk membantu peserta bercerita:

1) Grafik hidup

Alat ini digunakan dengan menggambarkan grafik (sumbu x dan y) pada sumbu x+ adalah pengalaman-pengalaman positif yang dialami dan pada sumbu x- adalah pengalaman-pengalaman negatif yang dialami sedangkan pada sumbu y adalah tahun-tahun kapan pengalaman itu terjadi.

Fasilitator dapat membatasi cerita menjadi 5 pengalaman positif dan 5 pengalaman negatif sepanjang hidup (sumbu y dari usia 0 tahun) atau cerita dibatasi hanya 5 tahun terakhir.

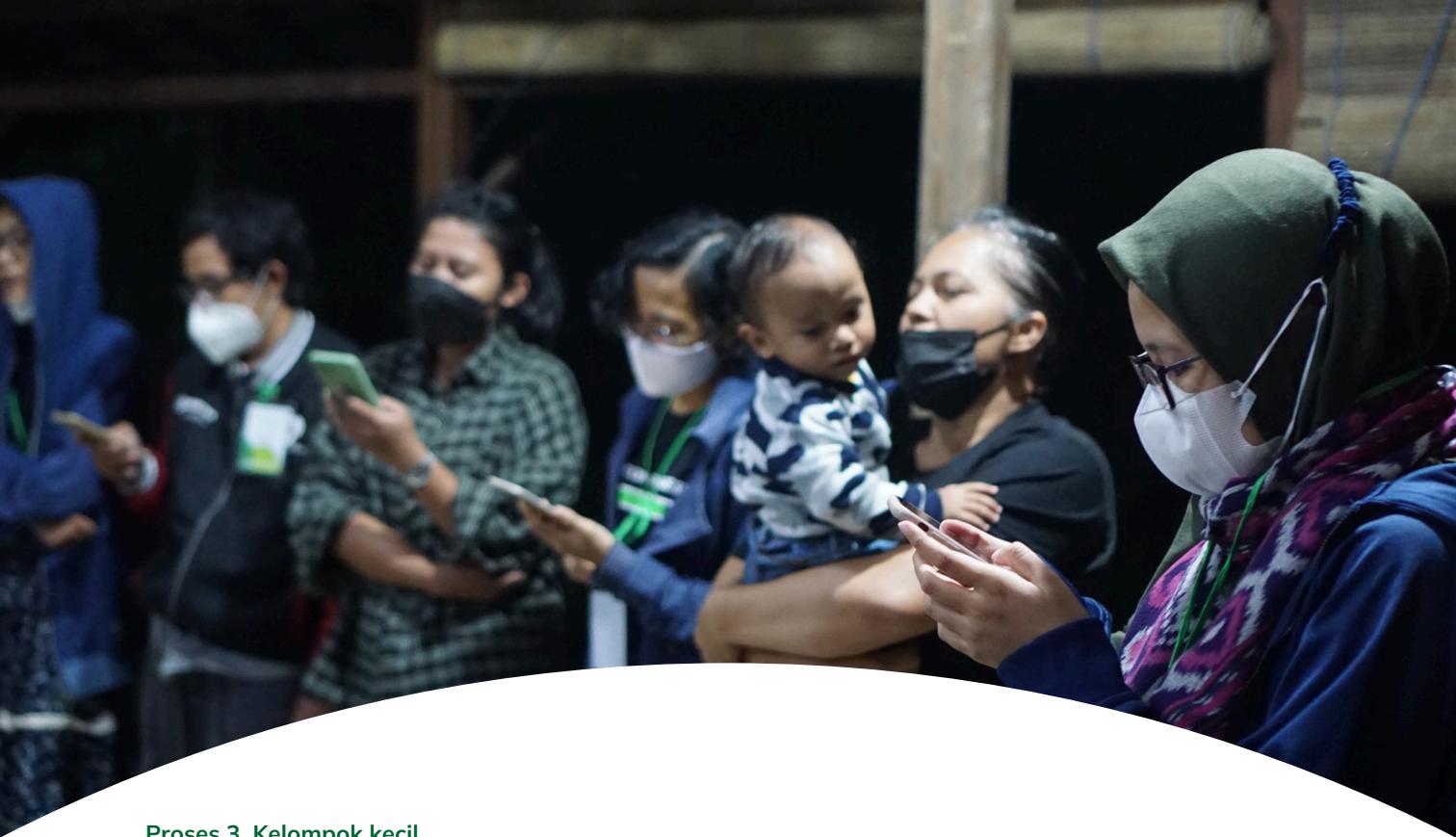
2) Timeline of trust

Alat ini digunakan untuk menandai pada titik mana saja seseorang dipercaya dan seseorang tidak dipercaya. Alat ini digunakan dengan menggambarkan lini masa dari usia 0 sampai sekarang, dan memberi tanda di tahun mana saja seseorang mengalami dipercaya dan tidak dipercaya.

Fasilitator dapat membatasi cerita menjadi 5 pengalaman dipercaya dan 5 pengalaman tidak dipercaya.

3) Peta relasi

Alat ini digunakan untuk menggambarkan keadaan relasi seseorang dengan orang-orang di sekitarnya. Peserta menggambarkan dirinya sebagai lingkaran di tengah dan orang-orang lain yang penting dalam hidupnya sebagai lingkaran dengan jarak cukup jauh dari lingkaran dirinya, mengelilingi lingkaran dirinya. Setelah itu, dari lingkaran dirinya ke lingkaran masing-masing orang, peserta menarik garis yang menandakan bagaimana relasinya saat ini dengan masing-masing orang tersebut. Garis lurus berarti hubungan baik. 2 garis lurus berarti hubungan sangat baik/sangat kuat. Garis zigzag berarti sedang mengalami konflik dan garis putus-putus berarti ada hubungan yang terputus.



Proses 3. Kelompok kecil

Setelah mengerjakan cerita masing-masing, peserta berkumpul di kelompok kecil masing-masing. Fasilitator kelompok memulai sesi dengan menanyakan kabar, kesiapan mereka bercerita, membagikan peraturan selama bercerita, dan mendiskusikan waktu untuk masing-masing orang.

Proses 4. Bercerita

Fasilitator kelompok memulai sesi bercerita dengan menceritakan ceritanya sendiri. Ini adalah momen penting karena jika fasilitator membuka diri dan bercerita cukup banyak mengenai dirinya, membiarkan dirinya terlihat rentan, peserta dapat menilai apakah ruang ini cukup aman bagi mereka untuk bercerita. Setiap orang kemudian bergantian bercerita. Berikan jeda untuk moment of silent di setiap akhir cerita. Jika ada yang menangis di tengah cerita, berikan waktu bagi orang tersebut untuk menenangkan dirinya.

Kegiatan Penutup

1. Apresiasi Diri (Menulis surat)

Tujuan: Mengekspresikan apresiasi dan penghargaan pada usaha diri sendiri dan orang lain

Durasi: 30 menit

Peralatan yang dibutuhkan:

- Kertas HVS sejumlah peserta
- Spidol/pulpen
- Amplop surat

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar. Fasilitator memimpin peserta untuk memberikan apresiasi pada diri dan menuliskan komitmen diri di surat yang akan diberikan pada dirinya di masa depan. Fasilitator mendorong peserta untuk menjadi sahabat bagi dirinya sendiri dan berbagi apa yang dialami sepanjang sesi dan bagaimana ini membantu mereka serta apa komitmen peserta. Peserta juga dapat memberikan kata-kata motivasi dan harapan kepada dirinya di masa depan.

Setelah itu, peserta memasukkan surat ke dalam amplop dan menuliskan alamatnya. Surat ini dapat dikirimkan oleh tim atau dapat dibawa pulang oleh peserta untuk dibaca ketika mereka membutuhkannya.



2. Apresiasi kelompok

Tujuan: Mengekspresikan apresiasi dan penghargaan pada usaha diri sendiri dan orang lain

Durasi: 30 – 40 menit

Proses: Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok besar. Ada beberapa opsi yang dapat digunakan untuk sesi ini, yaitu:

a) Masing-masing peserta menuliskan nama pada kertas HVS dan menempelkan kertas pada punggungnya sendiri. Fasilitator akan memutar musik dan selama musik diputar, semua peserta akan berkeliling menuliskan apresiasi pada punggung peserta lain. Ketika musik berhenti, maka semua peserta berhenti menulis.

Peralatan yang dibutuhkan:

Kertas HVS sejumlah peserta, Spidol/pulpen, Musik, Paper Tape/sellotape





b) Semua peserta membentuk lingkaran. fasilitator memegang gulungan tali yang berbentuk bola. Secara berganti-ganti, orang yang memegang gulungan bola akan memilih 1 orang yang akan dia apresiasi, setelah itu dia akan melemparkan gulungan tali pada orang tersebut dan memberikan apresiasi. Orang yang mendapatkan gulungan tali itu akan melanjutkan ke orang selanjutnya dan memberi apresiasi. Setiap orang yang mendapatkan gulungan tali, harus memegang tali sehingga pada akhir sesi gulungan tali semakin kecil, dan tali-tali akan terhubung dari satu orang ke orang yang lain dan terlihat seperti jaring laba-laba.

Peralatan yang dibutuhkan:

Gulungan tali yang cukup besar/benang wol

c) Semua peserta duduk membentuk lingkaran. Masing-masing orang menjiplak kedua telapak tangannya di kertas HVS dan menuliskan namanya. Setiap orang akan mengoper kertas HVS ke peserta di sebelahnya, dapat mengikuti arah jarum jam atau berlawanan. Fasilitator memimpin sesi memberi apresiasi dengan memberikan aba-aba kapan mereka menulis apresiasi pada kertas dan kapan kertas itu harus dioper ke sebelahnya. Peserta akan menuliskan apresiasi pada orang yang kertasnya dioper ke mereka. Begitu seterusnya hingga kertas itu kembali kepada pemiliknya.

Peralatan yang dibutuhkan:

Kertas HVS, Spidol/pulpen

Daftar Istilah

Daftar Istilah

bias

kecenderungan untuk mendukung atau menentang sesuatu hal, orang, atau kelompok daripada yang lain dengan cara yang kurang adil: sikap -- dapat menimbulkan keputusan yang tidak adil dan irasional

cerita-cerita sakral

tuturan yang membentangkan bagaimana terjadinya suatu hal (peristiwa, kejadian, dan sebagainya) dari orang-orang yang benar-benar mengalami atau terlibat langsung dengan suatu peristiwa, biasanya mereka yang merupakan kelompok minoritas yang ceritanya sangat berbeda dengan apa yang terdengar pada umumnya.

hipotesa

sesuatu yang dianggap benar untuk alasan atau pengutaraan pendapat (teori, proposisi, dan sebagainya) meskipun kebenarannya masih harus dibuktikan; anggapan dasar

inner voice

suara hati, kata hati.

moment of silent

sebuah momen jeda beberapa detik sebagai bentuk penghargaan atas cerita, pembahasan, yang baru saja dibagikan oleh orang lain.

privilese

kelebihan yang hanya dimiliki satu atau sekelompok orang karena kedudukan atau kekayaannya; kesempatan untuk melakukan sesuatu yang istimewa dan menyenangkan; atau hak khusus yang dimiliki beberapa orang berwenang yang memungkinkan mereka melakukan hal-hal yang tidak bisa dilakukan orang pada umumnya. Pada beberapa kasus, beberapa orang yang memiliki privilese ini tidak merasa memiliki hak istimewa tersebut karena sudah terbiasa.

quiet time

saat hening, momen tenang yang merupakan praktik atau latihan di Initiative of Change sebagai momen terhubung dengan suara hati.

status quo

keadaan tetap, pada suatu saat tertentu; keadaan sekarang; kemapanan: orang yang bertahan dalam - - adalah orang yang cenderung menentang setiap perubahan

titik buta

bagian dari diri yang tidak disadari oleh diri yang berdampak pada diri dan orang lain

tombol luka

bagian dari diri yang jika terpicu oleh sesuatu di luar dirinya dapat menyebabkan reaksi emosi-emosi tertentu dan atau ketersinggungan.

Profil Initiative of Change Indonesia

Initiatives of Change Indonesia (IofC Indonesia) berdiri tahun 2002. Organisasi ini berawal dari inisiatif delegasi pemuda Indonesia yang mengikuti Konferensi Pemuda Asia Pasifik X di Malaysia. IofC Indonesia adalah anggota resmi dari IofC International.

Sejalan dengan semangat IofC International, pergerakan IofC Indonesia adalah tentang bagaimana setiap individu bisa terhubung dengan “suara batin” nya untuk menjalani kehidupan ini. Dengan mendengarkan suara yang paling jernih dalam dirinya, setiap individu akhirnya bisa mendapatkan petunjuk di setiap masalah maupun guncangan dalam hidup, sehingga mereka bisa berperan dengan sebaik-baiknya. Dengan 4 nilai yang dijunjung tinggi yaitu kejujuran, kepedulian, kejernihan dan cinta kasih, setiap individu diminta untuk mengevaluasi dirinya dengan 4 nilai standard ini.

Untuk mengupayakan semangat IofC, IofC Indonesia memiliki beberapa program yaitu, Inner Development Program for Corporate, Youth Leadership Camp, Family Camp, Trustbuilding, Sekolah Rekonsiliasi.





Inner Development for Corporate

Program pengembangan kualitas diri dalam bersosialisasi agar terciptanya lingkungan kerja yang bahagia, bertumbuh dan berdampak.

Youth Leadership Camp

Program pengenalan awal pada nilai dan praktik lofC untuk pemuda.

Family Camp

Program lanjutan untuk keluarga atau anggota lofC untuk mendapatkan ruang yang aman dan penguatan untuk diri.

Trustbuilding Program

Program dialog antar agama untuk menyelami sejarah dan hubungan atau interaksi yang terjadi di masa lalu di tengah-tengah masyarakat yang beragam.

Sekolah Rekonsiliasi

Program menyelami individu untuk bisa lepas dari luka batin yang mempersulit pergerakan atau perubahannya dalam hidup.

Semua program lofC, pada dasarnya adalah praktik refleksi atau Quiet time untuk membantu kita menemukan jawaban atas masalah atau krisis yang dihadapinya dalam hidup.

Sudah ribuan orang yang sudah merasakan manfaatnya, sekarang giliranmu!



Mari tumbuh bersama
lofC Indonesia.

Heal the past,
hope for the future!

Usulan Penggunaan Materi

Usulan 1

HARI 1

Materi 1:

Kegiatan Pendukung:

- Pembukaan
- Orientasi Pengenalan lofC
- Gameboard Friends for Life

Kegiatan Inti:

- Penjelasan Quiet Time dan 4 Standar Moral
- Latihan Quiet Time

Materi Tambahan:

- Family Group: Grafik Hidup

HARI 2

Materi 1:

Kegiatan Inti:

- Latihan Quiet Time

Materi 2:

Kegiatan Pendukung:

- Board game: Pest Attack

Kegiatan Inti:

- Guest Speaker

Materi 3:

Kegiatan Pendukung:

- Dilema

Kegiatan Inti:

- Refleksi Internal Kelompok

Materi 4:

Kegiatan pendukung:

- Expression Night

HARI 3

Materi 1:

Kegiatan Inti:

- Latihan Quiet Time

Materi 3:

Kegiatan Inti:

- Fishbowl

Materi 4:

Kegiatan Inti:

- Kepemimpinan Adaptif
- Action Plan

Materi Tambahan:

- Apresiasi Diri
- Apresiasi Kelompok

Usulan 2

HARI 1

Materi 1:

Kegiatan Pendukung:

- Pembukaan
- Orientasi Pengenalan lofC
- Gameboard Friends for Life

Kegiatan Inti:

- Penjelasan Quiet Time dan 4 Standar Moral
- Latihan Quiet Time

Materi Tambahan:

- Family Group: Timeline of Trust

HARI 2

Materi 1:

Kegiatan Inti:

- Latihan Quiet Time

Materi 2:

Kegiatan Pendukung:

- Board game: Pest Attack

Kegiatan Inti:

- Historical Timeline

Materi 3:

Kegiatan Pendukung:

- Boardgame: Ngobrol Yuk!

Kegiatan Inti:

- Busur Dialog

Materi 4:

Kegiatan pendukung:

- Expression Night

HARI 3

Materi 1:

Kegiatan Inti:

- Latihan Quiet Time

Materi 3:

Kegiatan Inti:

- Fishbowl

Materi 4:

Kegiatan Inti:

- Team Building
- Action Plan

Materi Tambahan:

- Apresiasi Diri
- Apresiasi Kelompok

Usulan 3

HARI 1

Materi 1:

Kegiatan Pendukung:

- Pembukaan
- Orientasi Pengenalan lofC
- Gameboard Friends for Life

Kegiatan Inti:

- Penjelasan Quiet Time dan 4 Standar Moral
- Latihan Quiet Time

Materi Tambahan:

Family Group: Peta Relasi

HARI 2

Materi 1:

Kegiatan Inti:

- Latihan Quiet Time

Materi 2:

Kegiatan Pendukung:

- Board game: Pest Attack

Kegiatan Inti:

- History Walk

Materi 4:

Kegiatan pendukung:

- Expression Night

HARI 3

Materi 1:

Kegiatan Inti:

- Latihan Quiet Time

Materi 3:

Kegiatan Pendukung:

- Environmental Scan

Kegiatan Inti:

- Fishbowl

Materi 4:

Kegiatan Inti:

- Action Plan

Materi Tambahan:

- Apresiasi Diri
- Apresiasi Kelompok



Initiatives of Change
Indonesia