

Healing Historical Wounds

**91 PENGALAMAN PERUBAHAN DARI PROGRAM TRUSTBUILDING
DI YOGYAKARTA, BANDUNG DAN MAKASSAR**



Healing Historical Wounds

91 Pengalaman Perubahan dari Program Trustbuilding di
Yogyakarta, Bandung dan Makassar

Penulis : Alumni Program Trustbuilding Camp
Yogyakarta, Bandung dan Makassar

Editor : Muhammad Hilmy Dzulfadli

Desain Cover : Irfan Arfandi

Desain isi/layout : Zilan Aghfar

Kompilator : Ahmad Salahudin Mansur dan Aneesah

Diterbitkan oleh : Initiatives of Change Indonesia
Secretariat Office
Jalan Cisitu Indah III No 2, Dago Coblong,
Bandung, Jawa Barat 40135
Email : indonesia@iofc.org

Cetakan pertama, Mei 2023

Kata Pengantar

Salam sejahtera,

Saya dengan gembira mempersembahkan buku terbaru kami yang berjudul "Healing Historical Wounds". Buku ini berisi kumpulan hasil pengalaman dan refleksi para fasilitator dan peserta yang telah mengikuti program *Trustbuilding Camp* yang membahas pentingnya memperbaiki hubungan antara kelompok agama dan budaya terutama dari komunitas Muslim dan Kristen yang pernah terlibat dalam konflik atau trauma sejarah di kota Yogyakarta, Bandung dan Makassar.

Melalui buku ini, kami ingin menyampaikan pesan bahwa perubahan dan damai dimulai dari diri sendiri, walaupun masa lalu tidak bisa diubah, kita masih bisa berusaha untuk memperbaiki hubungan dan mendorong rekonsiliasi. Kami percaya bahwa dengan menghadapi sejarah kita dengan jujur dan terbuka, dan dengan mengakui kesalahan atau ketidakadilan yang terjadi, kita dapat membantu menyembuhkan luka-luka masa lalu dan mencegah terulangnya konflik di masa depan.

Buku ini berisi berbagai cerita dan pengalaman dari para fasilitator dan peserta dari *Trustbuilding Camp* tentang tiga tema besar yakni tentang 1). mengenal dan memeluk diri, 2). berdamai dengan luka serta 3). merajut lintas agama . Kami berharap bahwa buku ini akan menjadi inspirasi dan harapan bahwa narasi damai dan rekonsiliasi untuk diri sendiri menjadi sangat esensial untuk merespon konflik dan luka sejarah masa lalu.

Akhir kata, apresiasi dan penghargaan serta ucapan terima kasih kami sampaikan kepada 91 kontributor, Hilmy Dzulfadli sebagai editor, Zilan Aghfar sebagai desain isi/layout, Irfan Arfandi sebagai desain cover, Ahmad Salahudin Mansur & Aneesah sebagai tim kompilator serta tim penerbit yang dipimpin oleh Irfan Nur Hakim dan Nurhayati Syafii atas kerja kerasnya untuk membuat buku ini menjadi kenyataan. Kami berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi sebagai gerakan perdamaian dan perubahan positif di Indonesia.

Salam hormat,

Miftahul Huda

Manajer Program Trustbuilding Indonesia

Kata sambutan

Salam sejahtera untuk kita semua.

Program Trust Building IofC Indonesia sudah 2 tahun ini secara intensif mewarnai dan mengisi di beberapa kota di Indonesia; Jakarta, Yogyakarta, Bandung, Makassar. Program Trust Building berhasil membantu para peserta untuk menyelami kembali dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Banyak temuan menarik di dalam dirinya yang membantu para peserta memiliki pandangan lebih baik dan adil tentang dirinya dan orang lain. Program Trust Building diselenggarakan dengan penuh khidmat dan asyik. Para peserta melakukan *inner journey* nya melalui sesi *Quiet Time* dan berbagi cerita di kelompok kecil, kemudian bermain kartu "Pest Attack" sebagai simulasi bagaimana seharusnya hubungan dan interaksi sosial harus terjadi di masyarakat.

Dari program ini tentunya banyak pengalaman, cerita dan temuan yang sangat menggugah bagi para peserta. Pengalaman dan cerita sangat jujur dan terbuka dihadirkan, sarat dengan pengakuan kerentanan dan aksi nyata yang mau dilakukan. Mengakui banyak

sejarah yang sudah memberikan luka pada diri kita, tetapi kita masih punya banyak harapan untuk menyambut masa depan yang lebih baik. Lebih menyelami Trust Building, ternyata kunci dari Trust Building adalah *building trust from within*, percaya pada diri kita sendiri akan membantu mempermudah menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di tengah-tengah banyak keragaman.

Cerita dari para peserta ini mengandung dorongan, motivasi dan kekuatan bahwa setiap kita bisa mengambil bagian untuk menjadi aktor aktif dalam menciptakan perubahan dan perdamaian yang lebih baik untuk Indonesia dan dunia.

SELAMAT kepada semua Tim Trust Building atas kesuksesan ini yang sudah bekerja keras dan sepenuh hati melayani semua peserta, dan untuk semua peserta yang sudah mengalami satu pengalaman hidup yang revolusioner sebagai bekal untuk hidup kita selanjutnya. Mari kita lanjutkan semangat perubahan ini!

Salam hormat,

Nur Hayati Syafii

Koordinator Nasional lofC Indonesia

Daftar Isi

Kata Pengantar	1
Kata Sambutan Koordinator Nasional IofC Indonesia	3
Daftar Isi	5
Bab 1: Mengenal dan Memeluk Diri	10
▪ Aku Berbisik Padaku	12
▪ Hasil Pertemuan	19
▪ Jumpa Pertama	23
▪ Menemukan	28
▪ Refleksi Diri	32
▪ Luapan Emosi	36
▪ Mengubah Percaya dan Ego	40
▪ 3 Days 2 Nights	45
▪ Berubah	49
▪ Berubah Dimulai dari Diri Sendiri, Bukan Orang Lain	54
▪ Hanya Sejenak	57
▪ Hal Menarik	59
▪ Relung Hati	64
▪ Sebuah Proses	75
▪ Hipotesis	80

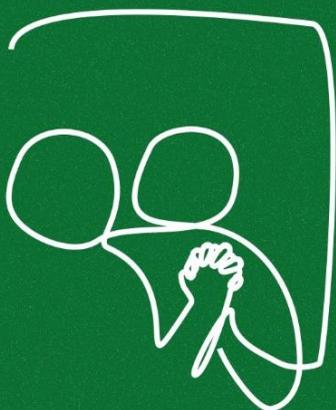
▪ Pikiran Berkecamuk, Temukan Damai dalam Quiet Time ...	82
▪ Saksi Perubahan	87
▪ Trust Building bukan Sembarang Building	92
▪ Membenahi Diri.....	97
▪ Rasa Syukur	101
▪ Bangkit!.....	102
▪ Perlahan... ..	107
▪ Feel the Future.....	108
▪ Empat Prinsip.....	112
▪ Proses Mengenal.....	117
▪ Quite Time : Cara Ampuh Menjadi Akrab dengan Diri Sendiri	120
▪ Self-Love	125
▪ Eksplorasi Kebaragaman	129
▪ Luka itu Aku	133
▪ Prespektif.....	138
▪ The Beginning Of Peace	142
▪ Perubahan Harus Dimulai dari Diri Sendiri.....	146
▪ Aku dan Trust Building Program.....	149
▪ Jiwa yang Terluka	152
▪ Moment Pembelajaran	156

▪ Sosok Terlupakan	160
▪ Menjadi Pendengar yang Baik	164
▪ Hati yang Tersiksa	167
▪ Aku dan Diriku	170
▪ Perbedaan yang Indah	174
Bab 2: Berdamai dengan Luka	179
▪ Titik Balik	181
▪ Titik Baru Membangun Rasa Percaya	184
▪ Aku Siapa?	191
▪ Menggengam Harapan	196
▪ Stigma Sosial	201
▪ Hak Dicintai	203
▪ Bergetar Hati Ini	206
▪ Melankonli.....	212
▪ Tekanan Tak Tertahankan	217
▪ Yuk, Keluar dari Zona Nyaman	219
▪ Jawaban Itu Bernama "Jeda"	224
▪ Penerimaan Diri untuk Semua	230
▪ Sisa Endapan	236
▪ Ruang Aman	241

▪ Akar Masalah	245
▪ Timbal-Balik Cerita Balik: Sebuah Catatan	252
▪ Grateful for Being Here	262
▪ Tergerak Candu.....	266
▪ Melupakan Sekat	271
▪ Anak Kecil Di Balik Sofa.....	277
▪ Ruang Sendiri	284
▪ Menemukan Diri.....	288
Bab 3: Merajut Damai Lintas Agama	293
▪ Wujud Perdamaian	295
▪ Mudah Tapi Sulit	297
▪ Membangun Interaksi, Melawan Intoleransi, Mewujudkan Moderasi	301
▪ Mengidentifikasi Konflik-konflik Laten.....	308
▪ Sekilas Ceritaku.....	316
▪ Peka Terhadap Diri.....	322
▪ Ngopi Bareng Gus Dur di Omah Petruk	325
▪ Pertanyaan Terpendam.....	329
▪ Perbedaan Membuat Terikat	330
▪ Pemicu Kedekatan.....	334

▪ Aku dan Diriku Sendiri	337
▪ Sudut Pandang.....	340
▪ Beragama dalam Keragaman.....	345
▪ Panggilan Hati.....	348
▪ Menyakiti dan Tersakiti	350
▪ Warna yang Berbeda.....	355
▪ Relasi dan Toleransi	358
▪ Penunjang Mental	361
▪ Jujur dalam Dialog.....	369
▪ Mengenal diri dan Menghargai untuk Mengenal Tuhan ..	372
▪ Indahnya Perdamaian	377
▪ Membawa Luka	381
▪ Hati ke Hati.....	385
▪ Toleransi yang Sebenarnya	389
▪ Wadah yang Luar Biasa	393
▪ Toleransi, Sebuah Sikap Positif	396
▪ Perbedaan Bukan Hal yang Menakutkan.....	402
▪ Tetap Satu Tujuan	405
▪ Menembus Perbedaan, Membangun Kepercayaan	407
Coverage Trustbuliding Program	414

01



Mengenal
dan
Memeluk Diri

Aku Berbisik Padaku

Ahmad Shakeel (TBP Camp Jogja)



Awal mula aku ikut *Trust Building Camp (TBC) batch 2* dimulai ketika salah satu teman YIPC Jakarta yaitu Mbak Cia memintaku *sharing* pengalaman di sesi *healing historical wound* di acara *Trust Building* Jakarta via daring. Di situ aku menceritakan pengalamanku sebagai orang Ahmadiyah, tentang kisah kelam persekusi yang menimpa kami terutama diriku. Menurutku sesi *sharing* itu sangat positif karena aku membawakan cerita dengan mengalir dan santai tanpa beban.

Kemudian di sesi itu Mas Ahmad langsung nge-*japri* aku untuk ikut bergabung TBC di Jogja. Saat itu kami berkenalan dan aku baru tahu kalau Mas Ahmad sangat dekat dengan kami khususnya teman-teman Ahmadi di Jogja. Ketika melihat beliau berbicara dengan tutur kata yang santun, berisi, penuh makna dan retorik, dalam hatiku bergumam "*wah gue mesti banyak belajar dari ini orang, luar biasa*". Dari namanya saja sudah Islam banget. He-

he-he... Ternyata doi kuliah S2 di Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW), aku semakin tercengang. Kemudian mas Ahmad memberitahu bahwa lokasi TBC Jogja bertempat di Kaliurang, tempat dingin bernuansa gunung. Tanpa berpikir panjang aku langsung menyahut ajakannya, "Siap!".

Jumat pagi aku sudah memasang *alarm* berulang pada jam 8, 9 dan 10 pagi. Ternyata hujan *gede*. Aku sempat goyah, "jadi berangkat apa *nggak*, ya?" Tapi lagi-lagi karena salah satu alasan ingin ikut adalah *refreshing*, maka aku memutuskan berjalan. Kupakai jas hujan, lihat *maps* sebentar, "oh, lurus ke arah utara. Ya sudah *gas* ke arah Kaliurang". Suasana di perjalanan berasa di Puncak, Bogor. "Wah pas, *nih*, *gak* bakal *nyesel*". Akhirnya aku sampai di Villa Dahlia, registrasi, makan siang dan langsung bertemu wajah yang *gak* asing yaitu Bang Isakh. Aku mengenalnya di kafe miliknya karena teman-teman (kuliah) CRCS angkatanku sering *nongkrong* di kafanya. Setelah itu aku bertemu Mas Ahmad secara langsung setelah sebelumnya berkenalan hanya lewat dunia virtual.

Hari pertama, aku diminta naik ke atas oleh fasilitator. Seketika langsung terasa dingin Kaliurang, ditambah ketika itu habis hujan. Acara waktu itu bermula dari pembukaan dan gim *Card*

Friends for Life. Oya, sebelumnya aku hanya tahu acara-acara seperti ini di *instagram* karena sebelumnya sudah ku-follow. Ketika aku ikuti luring langsung terasa 'wow', *feel*-nya berbeda dan asyik. Sebagai orang yang *mager* pergi ke mana-mana tapi punya teman baru dan berbeda lagi itu seperti menambah *insight* baru ke dalam diri kita. Ada beberapa acara di hari pertama salah satunya belajar mencoba kembali ke diri kita, menanyakan bahkan menelusuri lebih dalam. Semua itu sama sekali belum aku lakukan soalnya aku hanya bengong *ngelamun* gak karuan. Ternyata lamunanku ada isinya. Asli, ini acara keren.

Kemudian ada acara *starting with yourself* yang diawali cerita latar belakang Mas Ahmad. Di balik keceriaan, keteguhan dan keluwesan Mas Ahmad, ada cerita rumit *nan* kelam di baliknya. Sangat luar biasa beliau bisa berdamai dengan dirinya. Dari sana aku berpikir bahwa sudah lama sekali aku tidak pernah melihat dan mengorek luka lama yang pernah aku alami. Setidaknya untuk melihat adakah potensinya muncul atau malah hilang. Malam harinya kami dibagi menjadi beberapa kelompok *family grup*. Di sana kita *sharing* dan *deep talk* tentang hubungan kita, baik dengan Sang Maha Kuasa, keluarga, hingga teman sepermainan. Pokoknya siapa saja yang punya signifikansi kepada hidup kita. Kembali lagi *it*

was an awesome experience that I've never had. Dengan lega dan ringannya bisa *sharing* ke *family grup* yang nyaris baru beberapa jam kukenal. Betapa luar biasanya '*trust*' *value* jika ditempatkan di tempat yang benar. Setelah itu aku sempatkan *quiet time* (QT) sambil *dengerin* musik favoritku lalu tidur.

Hari kedua dimulai dengan *scriptural reasoning* setelah shalat subuh dan ibadah pagi. Kami di setiap *family grup* membaca teks kitab suci masing-masing dengan tema yang sudah ditentukan. Wah, ini benar benar *interfaith engagement* yang kulakukan pertama kali. Pokoknya semua acara *trust building* adalah *firstly my impression*. Kemudian aku *rebahan* sebentar sambil menunggu sarapan. Kemudian kita makan, minum teh manis hangat--minuman favorit orang Indonesia, naik kembali ke lantai 2 dan sesi *quiet time* yang berisi kabar diri kita.

Mungkin kebanyakan kita anggap sepele tapi ternyata ada *gems* dari menelusuri jauh ke lubuk diri tentang keadaan kita. Selama ini kita hanya basa-basi menanyakan kabar orang lain, tetapi acap kali lupa kepada diri kita. Selama 30 menit *quiet time* itu saya benar-benar fokus ke Shakeel, *how am I doing*, belum juga ada inspirasi yang masuk. Lanjut ke acara *historical wound* yaitu cara kita menghadapi luka personal dan luka komunal yang terjadi di

lingkungan sekitar. Acara ini sangat penting untuk mengasah kepekaan, respon sosial dan tanggung jawab kita sebagai sesama makhluk socio-humanis.

Acara lalu berlanjut ke sesi *honest conversation* di sore hari. Ini keren banget, cuy. Selama ini kita ngobrol atau curhat cenderung *show up* bahkan justifikasi teman kita yang butuh *feedback* dari kita. Di sini kita buang hal-hal itu dan cukup bertanya, *instead of respons*. Ternyata benar, menghilangkan justifikasi alih-alih empati kurang baik dalam kondisi bercengkrama. Dicontohkan oleh semua kelompok yang sudah dibagi oleh fasilitator cara merespon sebuah dilema teman kita dan kita hanya cukup bertanya. *Literally just ask*. Itu berhasil, cuy. Tanpa memberikan *feedback* berlebih dan justifikasi.

Salah satu teman kita yang dilema menemukan solusinya sendiri dari hanya pertanyaan yang kita ajukan. Itu budaya yang sangat baik bagi kawula muda hari ini, terutama dalam *circle* pertemanan. Lalu ada sesi debat permasalahan relitas keagamaan dan kewargaan. Itu juga sangat seru, debat antara Fajar dan Chrestop soal perkawinan antar agama, "*Beuuhhhh*, seru parah". Bahkan sesi debat sudah ditutup debat masih berlangsung.

Kawula muda penting memiliki kemampuan membangun argumen yang solid dan dengan melihat banyak aspek pertimbangan terhadap suatu realita.

Lalu maghrib kami istirahat, shalat dan makan. Sesi malamnya adalah *honest conversation* berbentuk *inter-religious dialogue* antara teman-teman Muslim dan Kristen dengan menulis asumsi-asumsi dan pertanyaan-pertanyaan di antara teman-teman muslim dan Kristen. Seru dan penuh canda tawa. Betapa nilai-nilai *trust building* terwujud oleh semesta ketika dua puluh orang lebih pada malam itu tertawa dan saling memahami keyakinan iman yang berbeda. *Magnificent!*

Hari kedua aktivitas sangat padat tetapi saya tidak capai. Setelah itu ada acara *expression night* yang menampilkan kreatifitas masing-masing *family group*. Keren *abis* karena semua *family grup* menampilkan karya berbeda dan memiliki keunikan masing-masing. Ceria, bahagia dan air mata bercampur menjadi satu. Cinta tumbuh pada semua jiwa malam itu.

Hari ketiga diawali dengan cuaca yang cukup cerah, dilanjut sesi *quiet time* yang berbeda. Kami mengikuti Kang Feri berjalan ke luar Villa lalu berkeliling melihat-lihat sekitar kompleks Wisma Kinasih dan berakhir di taman samping Villa Dahlia. Pada *quiet time*

itu aku berbisik kepada diriku, "apa adanya aja, Keel". Sontak aku terdiam, menatap pohon kelapa, lalu dalam hati bergumam, "*I got it*". Akhirnya aku mendapatkan *clue* untuk terus menghadapi apa saja di depanku. Selama ini aku terus berandai-andai ingin seperti orang lain tanpa memperhatikan apa yang kubutuhkan sebenarnya. *That's it!* Kata-kata itu terus terngiang-ngiang hingga hari ketiga. Hari terakhir penuh dengan semangat, keceriaan dan keramahan. Semua orang di hari itu bercerita dan itu melegakan. *I love this event.*

Kami pulang ke rumah atau indekos masing-masing. Apa yang terjadi? *Gak bisa move on, cuy.* Kami rindu suasana dan kawan yang baru tiga hari kenal. *It's kinda wonderful weird thing dude.* Asli, *gak bisa move on* pada Wisma Kinasih dan semua pihak yang terlibat di dalamnya. Sampai tulisan ini ditulis pun aku masih belum bisa *move on* dari *Trust Building Camp 2* Jogja. *See you in another chance guys. Cheers.*

"Honest communication is built on truth and integrity and upon respect of the one for the other." - Benjamin E. Mays -

Hasil Pertemuan

Asael Caesario (TBP Camp Jogja)



Perkenalkan saya Asael Caesario, usia 20 tahun dan saat ini berdomisili di Jogja. Saya mahasiswa semester lima di Sekolah Tinggi Multi Media Yogyakarta. Saya mendapat informasi terkait *Trust Building Camp* (TBC) dari organisasi K MAY yang saya ikuti. Sebelumnya saya masih kurang menangkap konsep acara seperti apa yang akan diadakan, sebab info yang saya dapat sebatas menekankan pada "pertemuan mahasiswa advent dengan muslim". Sebuah topik yang sebenarnya kurang saya minati karena saya pikir acara mungkin hanya semacam pertukaran informasi mengenai kepercayaan satu sama lain selama tiga hari dua malam. Sebuah acara yang saya rasa tentu akan sangat membosankan.

Singkat cerita setelah saya ikut TBC ternyata seluruh asumsi saya sebelumnya terpatahkan. Acara ini tidak hanya berisi bincang-bincang seputar agama, melainkan banyak ilmu luar biasa yang saya dapatkan dari setiap sesi yang ada. Pada sesi pembuka kami

memainkan permainan *Friends for Life Card* yang merupakan salah satu cara menyenangkan untuk mengenal karakter dan pola pikir satu sama lain, tanpa rasa canggung atau khawatir akan dihakimi. Kemudian pada sesi *family group* saya berkesempatan mendengar kisah masing-masing orang dalam kelompok keluarga saya. Ternyata cukup beragam, sehingga saya belajar bahwa setiap orang memiliki kisah dan keunikannya masing-masing.

Esok hari setelah *morning prayer* kami memulai hari dengan *Scriptural Reasoning* yang membuka wawasan terhadap kitab agama satu sama lain. Kitab agama berbeda yang pada satu dan lain hal memiliki kemiripan tetapi pengisahan sudut pandangnya berbeda. Setelah itu kami melakukan *Quiet Time*. Kami diberi waktu melakukan refleksi atas diri sendiri. Efeknya saya merasa lebih memahami kondisi kesehatan psikis saya.

Ada pun sesi *Healing Historical Wound* memberi kesempatan bagi kami mengidentifikasi luka-luka (pribadi maupun kelompok agama) kami selama ini. Kami saling bertukar pikiran dalam menemukan solusi maupun tindakan preventif yang dapat kami lakukan agar hal-hal tersebut tidak terulang lagi di masa depan.

Sedangkan sesi *Honest Conversation* merupakan sesi yang menyediakan waktu bagi kami untuk menceritakan permasalahan atau kesesakan hati. Anggota kelompok yang lain akan mendengarkan, kemudian mengutarakan pertanyaan yang mungkin dapat secara tidak langsung membantu menemukan solusi hal tersebut. Intinya sesi ini memberi kami kesempatan didengar dan saling mendengar keluh kesah satu sama lain.

Pada malam minggu kami mengekspresikan diri dan jiwa seni kami melalui sesi *Expression Night*. Setiap kelompok menampilkan pertunjukan yang unik seperti drama singkat, komedi, musikal, dan sebagainya yang tentu sangat berkesan.

Sesi terakhir yaitu *Building New Team* membuat saya merasa lebih memahami seperti apa tim yang baik dimana kolaborasi, kejujuran, dan kepercayaan menjadi kunci pentingnya. Pada sesi penutup kami duduk membentuk lingkaran sembari saling bertukar apresiasi, sesama peserta maupun penyelenggara yang telah mengikuti acara dari awal hingga akhir.

Terima kasih kepada panitia yang sukses menyelenggarakan kegiatan ini dengan sangat baik dan menarik. Usai pulang dari acara ini saya banyak mendapat sudut pandang baru, lebih mengapresiasi diri dan orang lain, serta tentunya mendapat koneksi

dan teman-teman baru. Semoga kita dapat kembali berjumpa pada kesempatan berikutnya, baik pada acara yang sama maupun kegiatan-kegiatan lainnya. Terima kasih.

**"Talent wins games, but teamwork and intelligence win championships."
- Michael Jordan -**

Jumpa Pertama

Romatul Asna (TBP Camp Jogja)



Trust Building Program Camp (TBPC) Batch 2 diadakan pada Jum'at-Minggu, 12-14 November 2021 di Wisma Kinasih, Kaliurang, Sleman, DIY. TBPC merupakan sebuah acara yang tidak hanya mengenalkan interaksi orang lintas agama secara teoretis saja, melainkan secara langsung melakukannya. Partisipan lintas agama hidup berdampingan bahkan tidak ada jarak pemisah. Dari hubungan tersebut kita (partisipan) berprinsip untuk tetap membangun kepercayaan selama dan setelah acara TBPC berlangsung. *Trainer* dan fasilitator mendesain acara ini dengan membaginya pada beberapa sesi diantaranya *Scriptural Reasoning*, *Quiet Time*, *Healing Historical Wound*, *Honest Conversation*, dan *Expression Night*. Peserta acara ini melibatkan Kristiani dan Muslim. Semua peserta menikmati dan antusias mengikuti rangkaian sesi, salah satunya peserta asal Jawa Timur yang biasa dikenal dengan

Romatul Asna (RA). RA berdomisili di Rumah Kearifan (*House of Wisdom*), Yogyakarta.

Quiet Time merupakan sesi yang terkesan bagi RA. Mengapa demikian? Karena menurutnya sesi ini sangat penting untuk mengenal lebih dalam diri sendiri. Sebagian orang mungkin belum tentu bisa, bahkan tidak cukup waktu untuk menyempatkan *me time*. Dengan sesi ini dia menjadi lebih mengenal "siapa dan apa keunikan saya?". Adapun melalui "*Friends for Life Card*" menjadikan RA lebih mengetahui karakter berbagai orang. Sesi ini benar-benar membebaskan peserta menyampaikan cerita dan lebih terbuka dengan orang lain. Belajar menghargai dengan mendengarkan cerita-cerita orang lain.

Ada pula sesi yang paling terkesan yaitu *Honest Conversation*. Pada sesi ini RA sebagai muslim bisa lebih mengetahui tradisi Kristiani. Awalnya dia hanya mengenal bahwa orang Kristen hanya satu kelompok, tetapi melalui sesi ini dia menjadi tahu bahwa Kristiani ternyata beraneka ragam (Protestan, Advent, dan Katholik). Dia jadi tahu membedakan umat kristiani, misal Protestan bersifat lebih bebas tidak terlalu terikat oleh aturan agama, sedangkan Advent lebih menjaga dimulai dari pakaian dan perhiasan yang tidak berlebihan, tidak makan babi, minum teh maupun kopi saat hari

Sabbat. Katolik pun punya ciri khas sendiri yaitu ketika berdoa melambangkan tiga tangannya di kepala sampai dadanya. Ternyata tidak semua umat Kristiani memakan babi, mirip ajaran Islam.

Perjumpaan antara Islam dan non-muslim menjadi tantangan tersendiri karena setiap umat beragama pasti memiliki keyakinan dan kebiasaan masing-masing. Saat sesi dialog peserta muslim dan Kristiani saling mengajukan beberapa asumsi dan pertanyaan. Orang Kristen menanyakan tentang ajaran Islam kepada orang Islam dan orang Islam harus menjawab dan menjadikan orang Kristiani paham dengan bahasa mereka sendiri. Misal, ditanya "sunnah itu apa?", "qunut itu apa?", dan lain sebagainya. Begitu juga sebaliknya, umat Islam bertanya kepada orang Kristen, "apa hari sabbat?", "Siapa itu Samuel?", dan lain sebagainya.

Hal tersebut semacam bertukar pemahaman bahwa kita tidak langsung menghakimi kepercayaan masing-masing umat beragama. Mereka mempunyai alasan tersendiri dalam melakukan berbagai hal. Di sisi lain kita juga lebih menghargai perbedaan terutama dalam hal agama karena misi utama kita mengikuti acara ini yaitu *trust building* atau membangun kepercayaan.

Sesi lain yang membuat RA terkesan yaitu sesi *Healing Historical Wound*. Pada sesi ini peserta mencurahkan kegalauan atau kegelisahan yang belum menemukan titik solusinya. Semua peserta dibagi kelompok dan setiap kelompok terdiri dari speaker, pendengar, dan notulen. Pada saat itu RA diberi kesempatan untuk menjadi speaker. Dia langsung menceritakan kegelisahannya meski dia sebenarnya seorang yang masih takut melakukan *public speaking*.

Pada ceritanya dia teringat pengalamannya semasa SMA saat presentasi melihat audiens tidak begitu respons dengannya. Dia merasa apakah ada yang salah dengan ucapannya saat presentasi? pengalaman pahit itu masih terbawa. Adanya sesi ini menjadi kesempatan baginya untuk berbagi ke orang lain. Anehnya pada sesi ini teman yang bertugas mendengarkan hanya boleh bertanya, tetapi tidak boleh memberi solusi. Tetapi RA mengamati bahwa salah satu dari pertanyaan mereka secara tidak sadar mengandung solusi. Hikmah dari sesi ini, ternyata menjadi pendengar saja sangat sulit.

Acara TBPC menjadi pengalaman pertama RA berjumpa secara langsung dengan orang lintas agama. Pengalaman ini sangat berkesan baginya dan dia merasa penting untuk

membagikannya kepada orang lain. Mengapa demikian? Karena kebanyakan orang mencaci-maki Kristen itu *kafir* atau Islam itu *sok suci*. Dengan adanya ini RA menjadi bertambah wawasan dan lebih bijak lagi. RA yakin bahwa perubahan dimulai dari diri sendiri lalu dibagikan kepada orang lain.

"The strength of the team is each individual member.
The strength of each member is the team." - Phil Jackson -

Menemukan

Charista aka Chacha (TBP Camp Jogja)



Halo, aku Chacha, Salah satu peserta *Trust Building Camp* (TBC) Yogyakarta *batch* 2. Salam kenal, ya. Aku mau cerita sedikit tentang *camp* TB selama 3 hari 2 malam kemarin yang menurut aku memberi makna sekali di hatiku. Awalnya aku hanya melihat-lihat *story* orang lain di *Whatsapp*. Kemudian aku terhenti di *story* kakak fasilitatorku, Bang Achmad. Dia seorang yang cerdas dan terbuka yang aku temui sebelumnya pada *camp* yang diadakan oleh YIPC Jawa Tengah.

Memang, *sih*, beberapa waktu sebelum aku ikut TBC ini, aku benar-benar sedang hilang arah dengan diriku sendiri. Aku *ngerasa* hampa sampai tidak ada gairah untuk melakukan apa pun. Aku muda, pemimpi dan penuh semangat tetapi pada titik bersamaan aku penuh rasa takut, pesimis dan kebingungan. Singkat cerita aku memutuskan "oke, aku ikut, *deh*", lalu aku bilang ke Bang Achmad bahwa aku sudah mendaftar dan melakukan pembayaran. Siapa

sangka bermodalkan 50 ribu rupiah, aku bisa mendapat pengalaman luar biasa?

Tiba pada hari-H, aku berangkat pagi hari dari Solo kemudian tiba di Stasiun Lempuyangan, Jogja, sekitar pukul 08.00 WIB. Di sana aku dijemput Bang Achmad dan kami bersama langsung menuju tempat kegiatan. Setelah sedikit *ngebut* tetapi tetap berhati-hati, akhirnya kami tiba di sana. Tahu apa yang paling aku gubris saat tiba di sana? Ya, dinginnya udara di sana sangat aku sukai! Ha-ha-ha... Berbeda dari Solo yang lebih suka menunjukkan panasnya. *Puanas puoooo!*

Tiba di sana aku bertemu dan berkenalan lebih awal dengan para fasilitator dibanding teman-teman peserta lain karena aku pergi ke lokasi ikut Bang Achmad, jadi jamnya seperti jam datang panitia. He-he-he... Dari alur pendaftaran hingga rincian setiap sesinya sungguh membawa berkat untuk aku yang sedang hilang arah. Terlebih ada sesi *ngobrol* dengan diri kita sendiri, *Quite Time*. Setelah itu kita belajar mengutarakan perasaan kita ke orang lain, teman-teman peserta atau fasilitator *Camp*. Pengalaman itu benar-benar membuka mataku perihal pribadi seseorang yang menjadi ciptaan Tuhan ini.

Aku jadi lebih memahami perihal seni dan manusia, setiap manusia punya seninya sendiri. Cara berfikir, berperilaku, bertutur kata dan bergaul semua adalah seni seseorang yang kita tidak bisa asal hakimi begitu saja. Berproses bersama dalam kasih dan menerima proses itu dengan ikhlas kurasa siapa saja bisa menerima setiap seni tersebut.

*Oh ya, perihal teman-temanku mereka luar biasa! Ah, aku kangen sekali mereka. Mereka luar biasa karena berhasil keluar dari zona nyaman mereka sendiri. Berlatar belakang pendidikan, pola asuh, dan/atau pergaulan dengan gaya hidup masyarakat yang homogen, mereka berani mengedukasi diri sendiri perihal perbedaan dan hidup berdampingan di negara ini. Terima kasih teman-teman sudah hadir di hidupku. Terima kasih *Trust Building* dan lofC sudah mempertemukanku denganmu!*

Temanku, saudaraku,

Aku dan kamu memang berbeda

Tapi kita bisa berjalan bersama,

seirama mencapai apa tujuan kita

Aku berharap tujuan kita, bisa kita sebut "Kedamaian"

Kamu percaya bahwa kita bisa, kan?

Aku mengasihimu, ku harap kau juga mengasihiku.

Akhirnya kami tiba di hari terakhir, waktunya pulang! Sesi penutup *Trust Building batch 2* ini benar-benar membuat pecah air mataku. Kita terharu, sedih dan bahagia dalam satu waktu bersamaan. Tanpa sadar ternyata setiap orang tetap Tuhan berkati sebagaimana buruknya kita saat ini. Sungguh luar biasa sekali cara Tuhan membuatku semakin rendah hati alih-alih rendah diri. Luar biasa sekali proses Tuhan sampai akhirnya aku punya keluarga baru.

Aku rasa jika boleh memutar waktu, aku mau mengulanginya kembali. Tetapi jika bisa 'terjun' langsung mendampingi siapa pun calon peserta *camp* ini nanti, aku mau bergabung. Sepertinya semangatku sudah kembali. "Ayo, diriku, mari belajar dan berproses kembali". Karena seni harus tetap dikembangkan agar menjadi seni abadi yang ada dalam diri, bukan?

"If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together."

- African Proverb -

Refleksi Diri

Giandri Evan D. (TBP Camp Jogja)



Trust Building Camp (TBC) Jogja 2021 memberikan makna dan sesuatu yang baru bagi saya. Setelah kurang lebih 2 tahun tidak dapat melakukan *camp* atau kegiatan serupa, saya akhirnya bisa berkesempatan lagi melakukannya di TBC. Banyak hal baru yang saya dapatkan dan pelajari melalui *camp* ini. Secara umum *camp* ini memberikan sebuah keyakinan bagi saya bahwa perubahan bisa dimulai dari hal kecil dan dimulai dari sebuah inisiatif yang akan berkesinambungan untuk membawanya sebagai agen perubahan.

Dalam *camp* ini, ada tiga pengalaman ataupun perubahan dominan yang saya alami dan rasakan.

Rehat

Camp ini seolah menjadi tempat saya untuk beristirahat sejenak. Sebelum mengikuti *camp* ini, saya merasakan banyak emosi yang membuat diri saya lelah. Banyak hal yang membuat saya lelah seperti keadaan, orang lain, ekspektasi, dan diri sendiri. Hal-hal itu

yang sering mengganggu pikiran saya. Dengan adanya *camp* ini, seolah menjadi momentum dan waktu bagi saya untuk bisa singgah, berhenti, dan berefleksi dari apa saja yang sudah saya lalui.

Dengan istirahat itu saya lebih memaknai hidup melalui refleksi dan interaksi dengan orang-orang yang baru pertama kali saya temui. Lewat setiap sesi yang dilakukan saya juga merasa lebih mengenal diri sendiri dan menyadari sesuatu yang hilang dari diri saya yaitu *innervoice*.

Setelah masa istirahat yang saya rasakan pada *camp*, saya lebih merasa terbuka dan memiliki pikiran lebih damai terhadap segala sesuatu yang saya lakukan. Hal ini lah yang membuat saya sadar bahwa waktu istirahat dibutuhkan setiap orang untuk bisa menjernihkan hati dan pikiran sebelum melangkah ke tahap selanjutnya. Kadang kala karena hidup kita yang begitu dinamis dan cepat, kita lupa keadaan kita sehingga melupakan istirahat. Istirahat tidak hanya bagi fisik, tetapi juga mental yang membutuhkan energi untuk mempertahankannya.

Inner Voice

Pada hari kedua *camp*, saat memasuki sesi *quiet time*, tiba-tiba ada suara di dalam pikiran dan dada saya yang berkata bahwa saya sudah lama kehilangan waktu untuk bisa sendiri dan suara

yang muncul dari hati saya. Sejujurnya waktu yang diberikan terasa kurang untuk saya bisa merasakan dan mendengar suara yang sudah lama tidak muncul dari diri saya sendiri. Namun melalui waktu yang singkat itu, *innervoice* saya mengatakan bahwa saya sebenarnya sudah cukup dengan keadaan saya sekarang. Suara-suara dari luar diri sayalah yang kadang mengusik lalu membuat saya merasa kurang dan tidak percaya diri.

Semenjak itu saya sudah mulai mengenali suara-suara yang muncul dari diri saya sampai saat ini. Suara-suara itu selama ini tertumpuk dengan suara bising yang ada di luar diri saya. Sudah saatnya saya menjaga *innervoice* saya agar tidak kembali tertutup.

Orang Lain

Karena ini merupakan *camp* pertama saya saat dan setelah pandemi, saya merasa keterikatan antar-satu sama lain sangatlah kuat. Tidak ada batasan antara kami peserta, panitia, dan fasilitator dan hal itu akhirnya membuat kita nyaman. Hal ini sudah jarang didapatkan setelah pandemi karena seperti ini lazim didapatkan ketika kita bertemu orang lain secara langsung.

Selain itu saya juga belajar lebih bisa memulai dialog dengan orang lain, terutama pada sesi kala kita mengungkapkan asumsi dan pertanyaan dari masing-masing kepercayaan yang berbeda.

Saya merasa itu adalah pengalaman yang jarang sekali bisa kita dapatkan di masa kini.

Sebenarnya masih banyak hal yang saya rasakan dalam *camp* ini. Namun dari beberapa poin refleksi saya di atas, kiranya bisa menjadi pengingat bagi saya untuk terus melakukan hal baik di kemudian hari. Sekian, terima kasih.

"With an enthusiastic team you can achieve almost anything."

- Tahir Shah -

Luapan Emosi

Fajar Dwi Noviantoro (TBP Camp Jogja)



Tulisan ini adalah hasil refleksi saya setelah mengikuti kegiatan *Trust Building Camp 2021* yang diselenggarakan *Initiatives of Change (IofC) Indonesia*. Kegiatan ini dilakukan selama tiga hari dua malam di Griya Kinasih, Kaliurang. *Camp* ini diikuti dua puluh orang dengan latar belakang agama berbeda yaitu Islam dan Advent. Para peserta juga berasal dari berbagai daerah di Indonesia, Ambon, Pati, Kediri, Blitar, Kupang, dll. Sebelum saya memulai cerita mengenai perubahan diri, saya mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang tinggi kepada pihak-pihak yang telah menyelenggarakan kegiatan 'perdamaian' dengan menciptakan ruang aman (*make it a better place*) untuk berdialog, bercerita, dan meluapkan apa pun yang ada dalam diri dengan bebas.

Meluapkan emosi dan luka masa lalu yang terpendam dalam diri adalah perubahan besar yang saya lakukan di *Trust Building Camp 2021*. Sesi *quite time* (QT) ini bagi saya merupakan sesi penuh

emosi dan membanggakan. Mengapa demikian? Karena di sesi ini saya diminta melakukan perjalanan ke dalam diri (*inner journey*). Saya diminta menanyakan kabar Fajar hari ini dan hal yang membuat saya bahagia. Ketika saya mulai menyelami diri sendiri, saat itu saya memejamkan mata dan mulai mengkosongkan semua hal kecuali bertanya terhadap diri yang paling dalam.

Saya menyapa diriku, "*halo Fajar dalam diriku yang paling dalam, apakah kamu lebih baik?*" Pertanyaan tersebut adalah sapaanku terhadap temanku yang setia menemaniku berjuang sampai sejauh ini. Dulu sebelum saya berdamai dengan diri, saya adalah orang yang jarang melakukan refleksi. Semua yang terjadi hanya lewat dan terpendam dalam diri dan hati. Bahkan saya adalah orang yang merasa sangat kuat dan dulu menganggap bahwa menangis adalah sesuatu yang negatif bagi seorang pria. Pertama kali saya mulai melakukan refleksi ketika saya tinggal dan belajar di Rumah Kearifan (*house of wisdom*).

Di tempat itu saya diajarkan banyak hal terkait nilai dan karakter. Pada waktu itu saya ingat betul setelah kegiatan 'Ngasah Jiwa Kearifan Semesta' (Ngaji Kita), saya diajak bermain kartu bijak. Saya mendapatkan kartu bertuliskan "saya memaafkan diriku sendiri dan masa lalu". Herannya saya mendapatkan kartu itu tiga

kali berturut-turut. Saya tertampar keras dengan itu. Saya tidak kuat dan memutuskan pergi ke kamar untuk menangis. Saya merefleksikan apa yang terjadi pada diri. Saya mencoba mengobrol dengan diri dan memaafkan masa lalu. Singkat cerita *alhamdulillah* saya berhasil berdamai dengan diriku dan masa laluku. Akan tetapi saya belum sepenuhnya *plong* karena saya tidak mengeluarkan luka-luka pahit itu dengan langsung terhadap seseorang seperti bercerita. Jujur saya bukan orang yang mudah bercerita terutama terkait masalah pribadi dan keluarga.

Di *Trust Building Camp* saya benar-benar bisa mendapatkan momen yang tepat untuk mengeluarkan kotoran-kotoran yang masih ada dalam diri. Setelah saya menyapa kabar diri, langkah selanjutnya adalah saya langsung mengajak diri untuk mengeluarkan kotoran-kotoran yang belum keluar semua dalam hatiku. Saya berkata, "*Ayo, Fajar, kita keluarkan kembali kotoran-kotoran yang masih tersisa dalam diri dan hati. Aku tahu itu sulit, tetapi mari kita bersama-sama berproses. No problem jika tidak bisa semua, sedikit-sedikit mari kita jernihkan hati dan pikiran dari kegelisahan, ketakutan. Allah pasti membantu kita. Allah sayang dan cinta sama kita. Ayo... supaya kita lebih damai, tenang dan bahagia*". Terakhir sebelum saya beranjak kembali ke kesadaran,

saya mengucapkan terima kasih banyak kepada Tuhan, diriku yang paling dalam, keluarga, dan teman yang telah menemani kita sejauh ini. Terima kasih semuanya.

Selanjutnya setelah momen tersebut para peserta diminta membagikan (*sharing*) dengan satu teman yang berhadapan. Di sesi ini saya duduk dengan *cah* Pati, mbak Sulis. Mengejutkan ternyata *problem* yang dialami kami sama. Saya dan dia benar-benar menceritakan apa yang ada dalam hati tanpa ragu. Kami juga sama-sama menangis, tetapi aku di sini sangat bahagia dan bangga bisa bercerita dan mengeluarkan itu semua. Saya berterima kasih kepada Tuhan telah diberi kesempatan dalam *Trust Building Camp*. Saya merasa lebih damai, tenang, dan haru.

"Hidup ini indah dan penuh kedamaian jika hati kita tidak ada amarah, luka masa lalu dan kebencian. Jadilah orang yang selalu damai, kasih, arif dan positif untuk selalu menbarkan kebaikan bagi seluruh alam"

"Healing is not about forgetting the past. It is about learning to live with the pain and finding a way forward." - Ariana Harwicz -

Merubah Percaya dan Ego

Hanif Indhie Pratama (TBP Camp Jogja)



Tepat 10 hari lalu aku menyelesaikan satu lagi *timeline* perjalanan dalam hidupku yaitu mengikuti *Trust Building Program Camp* (TBP Camp) dari *Initiative of Change* Indonesia (IoFC Indonesia). Banyak betul yang aku pelajari di sana, kegiatan yang inti tujuannya adalah membuat perdamaian dunia. Namun *the way* atau langkah-langkahnya yang sempat *bikin* aku *geleng-geleng* karena *nggak* kepikiran sama sekali. "Oh... ternyata begini caranya," batinku.

Menciptakan perdamaian dunia bukanlah hal yang mudah, bahkan sepertinya hampir tidak mungkin bila dilakukan oleh kelompok kecil. Namun hal ini bikin saya ingat suatu kejadian ketika saya ikut *ngobrol bareng* Ustadz Fathurrahman Kamal, Lc., M.S.I, Ketua Majelis Tabligh Pimpinan Pusat Muhammadiyah. Beliau bilang, "*peradaban tidak muncul dari sebuah kerumunan, tapi dari minor creativity*".

Dalam TBP *Camp*, aku benar-benar merasa bahwa kita (peserta)-lah *minor creativity*-nya. Selain itu kami sebagai *minor creativity* belajar menciptakan peradaban atau perubahan yang lebih baik. Salah satu *minor creativity* di sini menurutku adalah diri kita sendiri. Pertanyaan sederhananya adalah, “*bagaimana kita mau menciptakan perubahan kalau diri kita sendiri masih belum berubah?*”

Nah, di TBP *Camp* ini aku merasa benar-benar diajarkan caranya mengubah sesuatu yang buruk kepada hal yang lebih baik lagi minimal dari diri kita sendiri. Karena aku belum yakin untuk merubah suatu kelompok, selama TBP *Camp* aku selalu *ngeyakinin* diri untuk bisa mengubah diri sendiri setelah selesai *camp* tersebut. Karena aku *nggak* mau muluk-muluk mencoba mengubah orang lain padahal diriku sendiri, ya, begini-begini saja. Benar saja setelah selesai TBP *Camp* aku merasa ada bagian-bagian hidupku yang berubah.

Percaya

Pertama adalah percaya orang lain. Walaupun percaya kepada orang lain adalah tuntutan yang harus dilakukan karena aku seorang ketua Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) Jogja, tapi aku belum benar-benar bisa percaya orang lain, baik untuk pekerjaan

profesional maupun hal-hal pribadi. Rasa percaya pada orang lain ini terasa mulai terlihat dari kemauanku membuka obrolan-obrolan kecil untuk mengenal orang lain lebih dalam, kemudian berlanjut kepada obrolan yang sifatnya intim. Dari sana aku belajar percaya kepada orang lain.

Percaya kepada orang lain benar-benar membuatku merasa berkurang beban. Karena sejak mulai percaya, kecurigaan yang selama ini membelenggu di dalam hati dan pikiran lalu menjadi beban perlahan menghilang.

Mendengarkan dan Menghargai

Melalui *TBP Camp*, aku belajar untuk bisa mendengarkan. Setelah bercerita lewat obrolan-obrolan kecil dengan orang lain, ada saatnya kita mendengarkan cerita-cerita kecil mereka. Sama seperti kita yang merasa percaya dengan orang, setelah mendengar kita juga dipercaya orang. Saat itulah kita menghargai mereka yang percaya kepada kita. Menghargai saat mereka bercerita, privasi, juga pendapat dan pandangan mereka tanpa melukai hatinya.

Aku belajar mendengar dan menghargai lebih banyak lagi. Karena agenda setiap harinya bercerita dan mendengarkan, efeknya kebiasaan tersebut sulit lepas bahkan setelah tiga hari *TBP*

Camp selesai. Setelah selesai aku coba melakukan hal yang sama terhadap orang-orang terdekatku. Hasilnya mengejutkan! Mereka yang jarang sekali bercerita tentang dirinya, kini mereka bisa lebih terbuka lagi khususnya kepada diriku.

Hal itu benar-benar bikin aku bahagia. *Kayaknya* hobiku sekarang adalah mendengarkan orang. Karena selain kita bisa belajar mendengar dan menghargai—ya walaupun aku pelupa dan *suka* lupa sama cerita mereka—tetapi dampak positifnya bagi mereka benar-benar menakjubkan.

Lebih Bijak

Anjay sok bijak, *wk-wk-wk...* Efek lain setelah ikut TBP *Camp* adalah aku merasa lebih bijak dalam mengambil keputusan, mulai keputusan-keputusan kecil seperti apa yang akan kita ucapkan saat sedang *ngobrol* sampai keputusan-keputusan yang lebih rumit lagi. Hal ini karena di TBP *Camp* kita belajar bisa melihat sudut pandang lain, luka-luka lama, dan asumsi-asumsi orang lain yang berbeda dengan kita.

Dari sana aku sadar untuk bisa lebih bijak dalam mengambil keputusan apapun, dari yang terkecil sampai besar. Mungkin dari keputusan-keputusan yang kita buat, ada orang lain yang tidak

sependangan lalu menjadi luka bagi mereka. Walaupun perbedaan tidak dapat dihindari tapi kita bisa melihat perbedaan tersebut dan mengomunikasikan perbedaan pendapat atau pandangan atau perasaan tersebut agar tidak ada kesalahpahaman yang bisa menjadi luka kecil bahkan membesar di masa depan.

Maka sekarang aku selalu berpikir dua kali sebelum memutuskan hal yang aku mau ucapkan dan lakukan. Setelah itu aku juga berpikir cara mengkomunikasikan perbedaan pendapat atau pendapat atau perasaan tersebut agar tidak menjadi luka sedikit pun.

Yah, setidaknya tiga hingga empat hal di atas benar-benar kurasakan perbedaanya. Karena belum bisa mengubah kelompok atau dunia yang luas ini, setidaknya aku berusaha mengubah diriku sendiri ke arah yang lebih baik, ya, kan? Seenggaknya perubahan kecil yang ada pada diri sendiri bisa berdampak positif kepada orang lain, membuat orang lain ikut berubah dan akhirnya misi untuk menciptakan dunia yang damai bisa tercapai. Amin.

"If you can laugh together, you can work together."

- Robert Orben -

3 Days 2 Nights

Ibnu Baihaqie (TBP Camp Jogja)



Pada mulanya saya tidak mengetahui *Initiative of Change* (IofC) dan *Trust Building Camp* (TBC) itu seperti apa dan bagaimana hingga pada akhirnya dalam sebuah grup *WhatsApp* yang saya ikuti muncul sebuah informasi dan ajakan untuk mengikuti *Trust Building Camp* di Yogyakarta secara luring. Kebetulan saya juga berdomisili di Yogyakarta sehingga saya sangat yakin untuk mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu jika saya terpilih menjadi peserta, maka saya merupakan delegasi komunitas AIS Nusantara, sebuah komunitas yang menaungi santri seluruh Nusantara yang berkecimpung di dunia digital Indonesia.

Di sisi lain saya juga memiliki *circle* pertemanan yang sudah saya anggap sebagai rumah kedua di Yogyakarta. Tentu saya ingin mendapatkan oleh-oleh yang bisa saya beri untuk mereka. Mereka sering mengatakan jika saya merupakan sosok yang bisa dimintai solusi dan *problem solver* bagi mereka. Tentu saya tidak bisa menilai

diri saya sendiri seperti apa, tetapi apa yang mereka katakan membuat saya berpikir untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan berdampak bagi orang sekitar.

Saya sangat bersyukur bisa menjadi salah satu bagian dari lofC karena jujur kegiatan ini berada di luar ekspektasi saya. Kegiatan ini ternyata bukan kegiatan bertema psikologi seperti biasa karena kami belajar bisa berbaur dan menjalin kepercayaan kepada teman kami yang berbeda keyakinan. Wow, luar biasa! Latar belakang lingkungan sosial di rumah saya yang homogen muslim menjadikan kegiatan *Trust Building Camp* sebagai *The Only One That I Got The Experience*.

Selain pengalaman saya juga membawa pulang banyak oleh-oleh sepulang mengikuti TBC. Banyak hal serta kegiatan yang baru saya temui saat itu dan saya berharap bisa menerapkannya kepada siapa pun, komunitas atau organisasi yang saya temui. Salah satunya adalah sesi *Quiet Time* (QT). Pada sesi ini kita harus benar-benar bertanya pada diri sendiri dan fokus pada *healing* hati dan pikiran dari kerasnya kehidupan. Hal ini sangat membantu kita merespon dan berpikir untuk bertindak ke depan, agar tindakan dan pengorbanan yang kita lakukan demi kebahagiaan tidak terbuang sia-sia.

Pengalaman berharga lain adalah ketika kami bermain *Friends for Life*. Permainan dengan genre sejenis ini pernah saya temui sebelumnya tetapi kali ini isinya sangat berbeda. *Friends for Life* mengajak saya menemukan solusi agar orang yang kita ajak diskusi atau curhat tidak merasa rahasia yang dipercayakan kepada kita dipaksa terungkap. Selain itu permainan ini dapat menguatkan mental mereka kerap menjadi korban dari kalimat "*kok, baperan?*" *Friends for Life* memberi ruang dan kesempatan bagi kita untuk saling terbuka dan membangun kepercayaan satu sama lain.

Terakhir, sesi yang membuat saya sangat bersyukur dari semua kegiatan TBC adalah *Honest Conversation*. Alasannya karena ternyata merespon seseorang yang sedang curhat atau memercayakan kita segala masalah yang mereka alami ternyata ada caranya. Sebelum mengikuti kegiatan ini ternyata apa yang saya dan orang di sekitar saya lakukan kepada orang yang mempunyai masalah masih salah. Biasanya orang yang *over active* adalah si pendengar dengan tidak hanya mendengar tetapi berkomentar banyak hal. Ini sungguh hal yang keliru karena sejatinya mereka yang sedang menceritakan masalahnya kepada orang lain hanya butuh orang lain menjadi pendengar yang baik, bukan pendengar yang aktif. Terima kasih lofC telah memberi

kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu, memperkaya pengalaman dan bertemu dengan orang-orang hebat. *Thank you!*

"Great things in business are never done by one person.
They're done by a team of people." - Steve Jobs

Berubah

M. Imam Bayhaqi (TBP Camp Jogja)



Aku adalah seorang yang lahir dari keluarga dan lingkungan yang religius, berlatar belakang pesantren dan pendidikan agama yang kuat. Namun terkadang aku melakukan hal-hal yang bertentangan dengan agama. Aku pernah mengalami hal-hal yang sulit seperti keluarga yang dalam pandanganku tidak baik-baik saja dan ekonomi yang membuatku merasa bahwa kami tidak mampu dan tidak berkecukupan. Di sisi lain mungkin aku yang kurang merasa bersyukur.

Aku menghargai dan merasakan pengalaman-pengalaman tersebut, bahkan terkadang kutulis sebagai *quote* yang mampu membuat seseorang terkesan dengan tulisanku. Walaupun begitu terkadang aku kurang bisa mengambil pelajaran dan nilai-nilai dari apa yang kualami. Ingatanku lemah dan aku cenderung meremehkan hal-hal kecil yang telah kulewati padahal itu tetap berarti. Aku melewati fase-fase yang beragam dan dinamis. Masa

kecilku penuh ketakutan, masa remajaku nakal tak beraturan dan masa menjelang kedewasaan tak kunjung matang. Aku kesusahan menemukan siapa diriku dan bagaimana seharusnya aku dalam menjalani hidupku. Aku merasa hidup yang telah kulalui belum banyak berarti untukku terlebih orang lain, sampai aku menemukan acara ini. Di sini aku ingin memulai.

Quiet Time (QT)

QT menjadi suatu praktik atau metode *apik* yang ingin kumulai untuk menelusuri siapa, mengapa dan bagaimana diriku sebenarnya. Beberapa waktu sebelumnya mungkin aku pernah melakukan hal sejenis tetapi tak terkonsep, tak terencana dan tanpa kesadaran. Sehingga dalam melakukan dan mengembangkannya aku tak bisa mengukur dan mengatur. Sedangkan dari acara ini aku merasakan bahwa inilah apa yang kucari selama ini. Materi ini menjadi sebuah validasi atas pikiran tentang apa yang harusnya aku jalani dengan teratur. QT mungkin bukan satu-satunya cara, tapi aku yakin bahwa QT bisa menjadi awal pengubah diri menjadi lebih baik dalam menjalani hidup yang selalu berhubungan dengan sekitar. Aku berangkat dari empat nilai yang harus dijaga yaitu kejujuran, ketulusan, tidak hanya mementingkan diri sendiri, dan cinta.

Selain itu acara ini memberiku banyak pelajaran, terutama tentang keterbukaan dan kepercayaan diri. Aku termasuk orang yang sulit berkomunikasi dengan orang yang menurutku asing. Aku cenderung pasif untuk bersuara dan berkomunikasi. Aku mengikuti acara ini pun masih dalam keadaan tak percaya diri dan sulit bersosial. Namun aku mengambil banyak pelajaran dari apa yang telah terjadi dalam materi-materi pada setiap modul. Isi materi, pembawaan *trainer* dan cara penerapan materi menjadi hal baru, menarik, dan tentunya mengubahku perlahan semakin percaya diri dalam bersuara dan bersosial. Hal baru buatku yang cenderung *introvert*.

Honest Conversation

Aku tak jarang mengobrol hal-hal yang dalam dan serius dengan seorang yang menurutku cocok untuk saling bercerita. Namun dari materi tentang percakapan jujur ini mungkin aku masih banyak melakukan obrolan dengan cara yang salah. Banyak hal-hal yang harus dihindari dan kerap kali tidak ada jaminan bahwa isi ceritanya aman. *Honest conversation* telah menjadi materi yang penting untukku, terutama dalam melakukan obrolan-obrolan yang lebih terbuka dan intim. Lagi-lagi, ini hal yang sangat baru untukku.

Scriptural Reasoning

Menjadi hal baru bagiku ketika belajar menemukan sisi-sisi kemanusiaan dalam keyakinan dari sumber atau kitab suci yang berbeda. Aku menemukan ternyata nilai-nilai kemanusiaan itu layak terus diperjuangkan dan dibagikan dan menghargai apa yang orang lain yakini adalah hal penting. Aku semakin yakin bahwa kitab suci banyak mengajarkan kebaikan dan kasih sayang walaupun dengan cerita yang berbeda.

Silent Walking

Saat sesi ini berlangsung, jujur aku belum bisa benar-benar fokus melihat alam dan merasakannya. Aku ingin menulis catatan untuk panitia. Kemarin saat *silent walking* yang singkat itu dilakukan ada terlalu banyak fotografer. Aku bersikap seolah fokus padahal sulit. Tetapi dari sesi ini aku bisa terus mencoba melakukannya sendiri dan mencari nilai-nilai penting yang bisa dilihat dan dirasakan dari alam.

Closing and appreciation

Aku merasakan dan menemui hal yang bisa kuambil. Pertemuan singkat dan berkesan ini akan menjadi bagian dari hidup seseorang. Dari acara ini seseorang akan merasakan perasaan dan sikap orang di sekitarnya. Dalam sesi apresiasi aku merasakan bahwa semua orang berhak mendapatkan apresiasi dari apa yang

telah mereka perjuangkan, tak peduli banyak atau sedikitnya.

Dari sekian banyak sesi dan materi pada acara ini, aku berucap syukur. Aku menemukan pengalaman, pelajaran dan teman-teman baru. Aku merasakan bahwa aku telah menjadi bagian dari keluarga TB Camp, keluarga yang ingin memulai perubahan, menjaga perdamaian, dan keluarga yang siap menghadapi tantangan.

Aku ingin mengakhiri tulisan ini dengan harapan. Semoga harapan yang telah kita panjatkan tak berhenti terus kita perjuangkan dengan usaha-usaha yang seharusnya terus kita lakukan. Sekian.

**"To handle yourself, use your head; to handle others, use your heart."
- Eleanor Roosevelt -**

Berubah Dimulai dari Diri Sendiri, Bukan Orang Lain

Intan Salim (TBP Camp Jogja)



Pada masa awal kesendirian yang saya alami berikut berbagai masalah dan keraguan yang menghantui diri, memulai ketertarikan pada dunia adalah hal yang sangat membuang waktu dan masa yang tidak berguna. Perjalanan demi perjalanan saya lalui. Banyak kebencian, kesengsaraan, kepedihan, dan hal lain bercampur bagaikan warna indah pelangi yang lantas dicampuradukkan menjadi satu warna.

Menurut saya kehidupan yang saya alami sampai saat ini termasuk perubahan mengerikan. Berbagai halangan dan rintangan saya lalui dengan keras. Penyebabnya dimulai dari orang lain. *Iya*, karena tujuan hidup saya masih belum terarah dan tercapai. Saya hanya bernaung kepada orang lain, berkata 'iya' tanpa mampu memberikan tujuan tersendiri. Namun lambat laun mulai ada celah melalui seongkah cahaya yang membuat perubahan diri saya dimulai kembali.

Tanpa bermaksud berinkarnasi, tujuan hidup saya sudah mulai bermunculan. Saya belajar banyak bersama orang lain, ikut mendengarkan, memberi masukan, sanggahan, dan berani menolak beberapa hal yang sepatutnya ditolak. Meski terkadang hal tersebut membuat saya 'naik-turun', terkadang berhasil atau saya lebih memilih diam.

Akhirnya satu demi satu perubahan saya dimulai kembali. Ada beberapa hal yang membantu saya berubah salah satunya yaitu keyakinan bahwa saya harus memulai semuanya dari diri sendiri. Selain itu saya mendorong diri ini untuk selalu berani dalam kesendirian mau pun kebersamaan. Perubahan awalnya dimulai dari diri sendiri kemudian dibantu rentetan dukungan dari beberapa manusia yang baik dan selalu berfikir positif.

Dari pembelajaran, saya mengikuti berbagai kegiatan positif yang benar-benar membantu saya lebih dalam menghadapi kehidupan. Tanpa adanya kepercayaan dan keberanian dari diri sendiri mungkin saya tidak akan mampu berubah. Diri ini sudah lebih percaya dan tahu bahwa sebagai manusia harus lebih sering mendengarkan suara hati kecil yang terdalam dan sangat dalam tanpa berat-berat memikirkan kesibukan orang lain. Dari kegiatan

tersebut juga sudah banyak perubahan yang dialami orang lain, bukan hanya diri saya sendiri.

Tidak mampu berkarya tetapi paham maksud dan tujuan hidup sebenarnya adalah karya terbesar diri sendiri. Tidak perlu demi orang lain karena hidup tidak selalu bergantung kepada orang lain. Selain itu perubahan dimulai dari diri sendiri, bukan orang lain.

"Healing the wounds of history requires a willingness to listen, learn, and change." - John Paul Lederach -

Hanya Sejenak

Jeffern C. Liklikwatil (TBP Camp Jogja)



Dear lofC Indonesia,

Dalam kehidupan ini menjadi diri sendiri bukanlah hal yang mudah. Jangankan menjadi diri sendiri, mengenal diri dengan benar saja belum tentu. Usaha untuk mengenal diri memang bukan urusan mudah dan sepele. Sebuah cermin hanya dapat menampilkan gambaran yang dapat dilihat oleh mata. Namun mata yang fokus memandang ke cermin, menilai berdasarkan perspektif sejauh yang ia pahami.

Pertemuan demi pertemuan terjadi silih berganti, manusia-manusia lama dan baru lalu lalang seiring Bergeraknya arus kehidupan. Cita rasa akan pengakuan terkadang membuat diri menjadi tidak sebenar-benarnya diri. Ada kalanya menyenangkan orang lain dengan cara berpura-pura menjadi orang lain terasa menyenangkan. Siapa yang tidak bahagia jika melihat sesamanya bahagia? mungkin hanya orang bermasalah saja yang membenci

orang berbahagia. Namun manusia-manusia tetap berjalan seiring kehidupan membawanya untuk berhenti.

Ya, berhenti sejenak, bukan untuk berakhir.

Berhenti sejenak untuk menikmati hidup dari padatnya hiruk-pikuk aktivitas yang menyita waktu. Berhenti sejenak dari pemuasan keinderaan yang tak lekang berakhir. Berhenti sejenak untuk bersama dengan Sang Diri, saling mengenal dan menikmati waktu-waktu bersama.

Mungkin waktu untuk berhenti sejenak penting adanya, itu pun bagi mereka yang merasa membutuhkan hal tersebut. Namun apa salahnya jika hal tersebut dilakukan? Terlebih menghasilkan sesuatu yang baik.

Berhenti sejenak, refleksi kembali dan menemukan solusi.

"Change is the law of life. And those who look only to the past or present are certain to miss the future." - John F. Kennedy -

Hal Menarik

Kidung aka Andung (TBP Camp Jogja)



Halo *friend*, aku punya cerita menarik, *nih*. Jadi, *kan*, Jumat-Minggu kemarin tanggal 8-10 Oktober 2021 aku ada kegiatan *camp* bernama *Trust Building Prgram* (TBP) Yogyakarta. Awalnya aku *gak* tahu kalau ada *camp* ini sampai aku *dikontak* mbak Vella, temanku dari SIM-C (Simpul Iman Community). Dari sana aku tertarik ikut TBP ini dan memutuskan untuk daftar. Memang sebelumnya aku *gak* ada kegiatan dan aku baru mencari kegiatan yang ada supaya pikiranku yang belum lama ini kacau bisa fokus ke kegiatan yang aku jalani.

Karena sejak awal aku sedang banyak pikiran membuatku *gak* bisa fokus dengan kegiatan-kegiatan yang ada. Sebelum acara *camp* dimulai aku sudah berpikir apa saja isi kegiatan *camp*. Karena bernama *trust building* awalnya aku berpikir *camp* diadakan untuk membangun kepercayaan dengan orang lain. Ternyata tidak

sepenuhnya begitu. Ketika itu, sebelum *camp* dilaksanakan, aku masih berada di luar Jogja.

Sebelumnya sudah aku jadwalkan *camp* itu, lalu Rabu 6 Oktober 2021 aku *on the way* ke Jogja karena ada beberapa syarat yang waktu itu belum aku penuhi. Berbekal uang pas-pasan aku pergi ke Jogja naik 'pitung' kesayanganku. *Nah*, di perjalanan 'pitung'-ku sempat mogok di daerah Wonosari karena jarang kupakai. Untung saja aku punya teman di Wonosari. Singkat cerita setelah 'pitungku' sudah bisa *jalan* lagi, aku lanjut perjalanan menuju Jogja.

Waktu itu aku berangkat sore hari dan sampai di Jogja malam hari. Kemudian aku singgah di rumah singgah temanku bernama Yudha. Hari kamisnya aku masih ada kuliah kemudian aku izin ke dosenku untuk tes antigen di RS Bethesda. Untung saja *dibolehin*. Di RS Bethesda aku bertemu *Budheku* dan dibayari biaya tes antigennya, padahal aku sudah bawa uang untuk bayar tes antigennya.

Betapa senangnya diriku karena ada uang sisa untuk kepentingan mendadak nanti. Malam harinya aku izin ke dosenku lagi karena hari jumat aku juga ada jam kuliah. *Nah*, ini lucu *banget*,

kawan. *Eh, lucu atau enggak, ya?* sebelumnya kuhubungi dosenku lewat *whatsApp*, tetapi ketika aku beri surat izin kepadanya, dosenku malah *nyeramahin* aku.

Aku dianggap *ngeremehin, gitu*. Dosenku ini *gak* usah aku *spill-lah, ya*. Di *whatsApp* aku dimarahi karena ikut *camp* ini. Padahal aku *enggak ngeremehin* kuliahku sendiri. Aku kuliah dengan semangat tanpa kendala apapun tapi tanggapan dosenku berbeda. Ya sudah tidak apa-apa. Aku, *sih, biasa-biasa saja*. Oya, di hari sabtu aku ada kegiatan kampus yaitu P2KMM, karena itu dosenku *marahin* aku mengajukan izin. Terus, ya sudah *deh*, hari Sabtu aku akhirnya ikut kegiatan kampus itu.

Sekarang aku *ceritain deh* kegiatan yang aku *lakuin pas* di *camp*. Kegiatannya itu banyak *banget* sampai *gak* kerasa waktu cepat berlalu saking serunya. Hari Jumat kegiatan diawali dengan *Opening and Orientation*. Oya, ketika awal datang aku dapat *totebag* bagus berisi buku, kartu *Friends for Life* dan kaus. Seusai acara *Opening and Orientation* ada acara bermain kartu *Friends for Life*. Di permainan itu kami memilih salah satu kartu secara acak dan menjawab pertanyaan yang ada. Seru ketika mendengarkan jawaban teman-teman. Selain itu ada juga kegiatan yang paling aku

suka yaitu *quite time*. *Quite time* mengajarku untuk berdamai dan merefleksikan apa yang sudah aku lakukan di kehidupanku. Awalnya aku susah untuk melakukan *quite time* meski sebelumnya aku sering melakukan meditasi di rumah. Mungkin karena aku belum bisa menyesuaikan suasana di sana.

Kegiatan lain yang aku sukai yaitu *honest conversation*. Di kegiatan ini aku merasa sangat perlu mengobrol secara jujur dengan orang lain. Jujur tentang perasaan yang kita alami ke orang lain. Aku merasa sangat diperhatikan ketika aku bercerita. Padahal aku jarang sekali bercerita ke orang lain. Aku lebih sering memendam perasaanku yang kadang bisa menjadi bumerang bagiku. Banyak teman-teman yang sangat keren menurutku ketika aku mendengarkan cerita-cerita yang mereka alami.

Kegiatan selanjutnya di *camp* ini adalah *scriptural reasoning*. Kegiatan membaca kitab agama lain dan menafsirkannya sesuai pemahaman kita. Di sini aku belajar menafsir al-Qur'an yang menurutku susah karena aku tidak mendalami kitab itu. Aku juga mendapat sebuah pengalaman yang membuat diriku menjadi lebih baik. Aku menjadi lebih memahami diriku sendiri dan orang lain. Aku sangat bersyukur bisa mengikuti *Trust Building* ini. Teman-teman di

camp ini juga *asik-asik*. Pokoknya aku merasa senang ketika ikut *camp* ini.

"Individually, we are one drop. Together, we are an ocean."
- Ryunosuke Satoro -

Relung Hati

Luthfi Fahmi Amali Umar (TBP Camp Jogja)



Pernah *nggak sih* kita merasa punya emosi yang selalu meledak ledak, mudah sakit hati, dan cenderung menyalahkan orang lain? emosi yang tanpa kita sadari bersumber dari luka-luka masa lalu yang belum diselesaikan kemudian menumpuk menjadi sampah emosi yang suatu saat bisa meledak ibarat bom waktu yang ditanamkan. Efek yang didapatkan dari semua itu banyak sekali, salah satunya adalah kita tidak bisa mencintai dan percaya kepada diri sendiri.

Marcel Proust pernah berkata, "*time mutates memory*"—ingatan itu tunduk pada waktu, karena itu ia tidak bisa sepenuhnya dipercaya. *Our memory is fallible, hence our existence is also fallible.* Tidak bisa percaya ke orang lain itu perkara pelik, tetapi tidak bisa percaya bahkan ke diri sendiri? Hidup macam apa ketika dirimu sendiri pun tak layak lagi kamu percaya? Ketika tidak bisa lagi mempercayai diri sendiri, lantas bagaimana menyelesaikan

masalah-masalah hidupmu sendiri? Apakah orang lain yang akan menyelesaikannya? Tentu tidak. Sekali lagi, diri sendirilah yang menyelesaikan masalah hidupmu sendiri.

Banyak hal yang bisa dilakukan ketika kita ingin mampu berdamai dengan masa lalu dan berusaha mencintai diri sendiri. Pertama, kenali dulu diri sendiri lalu mau mengikhlaskan dan menerima segala luka yang dialami, yang paling sederhana hingga yang paling menyakitkan. Jika kamu tidak bisa menyelesaikan masalah ini sendiri, *it's ok to ask for help* yang kemudian *make a change*. Perubahan-perubahan kecil sangat berarti untuk dirimu. Dengan kata lain tidak harus dengan perubahan yang besar.

Terkadang masalahnya kita terlalu egois dengan menuntut perubahan tanpa melakukan perubahan pada diri sendiri. *If you want to change the world, start with yourself first*. Kita semua bisa melakukan perubahan asal ada kesungguhan dan niat dari dalam diri kita sendiri. *Making time for quiet time* karena ruang sendiri adalah ruang untuk mengurangi kebisingan, untuk berbincang dengan diri sendiri dan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang diciptakan hati dan pikiran. Dan ruang itu berada di dalam relung relung hatimu yang paling dalam. *Personal change to global change*.

Dalam ruang sendiri yang kamu ciptakan tadi, ketika berbincang dengan kita dengan diri sendiri *don't forget about 4 moral values*. Pertama, *connection*, yaitu hubungan dengan diri sendiri dan menanyakan ke diri hal yang bisa dilakukan. Contohnya ketika sedang mempunyai masalah dengan orang tua yang tak kunjung selesai, biasanya kita sebagai anak menghardik dengan kalimat, "Bagaimana sih ini ayah dan ibuku? mereka *nggak* bisa ngertiin aku!"

Kalimat tersebut dapat diganti dengan, "kira-kira apa yang bisa aku lakukan agar hubunganku dengan orang tuaku membaik? memberikan pengertian pelan-pelan dengan orang tua atau kita memulai memberikan perhatian-perhatian kecil terhadap orang tua kita." Prinsipnya adalah tidak bertanya alasan bisa begini, tetapi mencari hal yang bisa dilakukan.

Selanjutnya adalah *correction*. Kira-kira apa kebutuhan dirimu? cinta? atau sekadar perhatian dan butuh teman cerita. Mengoreksi diri ingin seperti apa? menjadi seorang yang ceria atau pendiam dan misterius? Atau menjadi pemarah dan ditakuti semua orang? Kemudian tanyakan kepada diri kamu sendiri, apa yang bisa aku perbaiki? Mungkin jika kamu seorang yang pemarah dan pendendam, coba tanyakan kepada diri sendiri, "Kira-kira apa yang

bisa saya perbaiki agar saya tidak menjadi seorang yang pemarah dan pendendam?"

Prinsip *correction* juga memperhatikan empat hal yang penting. Pertama, kejujuran (*honesty*). Kita harus jujur terhadap hal yang kita mau, kesalahan yang kita perbuat, kekurangan dan jalan yang hendak ditempuh oleh diri. Kita benar-benar harus jujur terhadap diri kita sendiri agar tidak ada yang menggajal dan tidak terselesaikan.

Kedua, kemurnian (*purity*). Apa yang kita tanya dan koreksi ke dalam diri sendiri? Apa kita berubah karena orang lain atau benar kesungguhan dari dalam diri sendiri? Apakah kita berubah untuk sekadar balas dendam atau ingin diri kita menjadi lebih baik? Intinya ketika kita sedang berdialog dan mengoreksi diri sendiri, coba tanyakan niat yang ada dan usahakan niat itu murni tanpa ada noda hitam yang menyelimuti.

Ketiga, tidak egois (*unselfishness*). Coba tanyakan juga kepada dirimu ketika kamu sedang mengoreksi dirimu sendiri, apakah tindakan yang kamu ambil itu egois atau tidak? Usahakan langkah yang kamu ambil tidak merugikan orang lain. Contohnya berkaitan dengan tindakan masa bodoh terhadap apa yang diucapkan. Apakah dengan masa bodoh itu suatu tindakan yang

egois atau tidak? Keegoisan diri kita yang tidak *aware* terhadap perasaan orang lain. Mungkin karena keegoisan diri, secara tidak sadar sering mengorbankan perasaan orang lain entah dari perbuatan, tutur kata, dan langkah yang kita ambil.

Keempat, cinta (*love*). Pembicaraan dengan diri sendiri sudahkah mengedepankan cinta, bukan kebencian? Jika kita mengutamakan cinta dalam mengambil semua tindakan yang ada, dalam menjalaninya kita juga akan *enjoy*, tidak merasa tertekan atau bahkan sakit hati. Cinta juga memberi kedamaian yang juga mendamaikan hidup kita.

Nilai moral terakhir, petunjuk (*direction*). Apa langkah yang akan kita bawa ke depannya? apakah bisa bermanfaat bagi banyak orang? Karena sejatinya manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan selalu butuh bantuan orang lain, sudah selayaknya kita bisa merenungi apakah langkah-langkah dalam hidup yang kita ambil, baik untuk diri kita sendiri atau banyak orang?

Saya teringat kata-kata yang sangat menarik, "menjadi pribadi yang bermanfaat bagi banyak orang." Apa yang akan kita tuju dari kehidupan yang sangat singkat ini? Apakah bisa membahagiakan keluarga, menolong teman dekat atau bahkan

bisa menolong orang banyak? Semua itu kembali kepada diri sendiri dan harus kita tanyakan di dalam ruang sendiri (*quiet time*). Mulai dari diri sendiri maka kita akan bisa mengubah dunia. *Small progress is still progress.*

Saya seorang manusia biasa dan jauh dari sempurna. Namun saya percaya akan kehebatan dan keunikan diri sendiri. Saya banyak belajar mengenai segala cara yang sudah disebutkan di atas. Tentang *quiet time* yang berisikan *connection, correction, and direction* yang di dalamnya memiliki unsur *honesty* atau kejujuran, *purity* atau kemurnian, *unselfishness* atau tidak egois, dan *love* atau cinta. Pelajaran-pelajaran di atas sudah perlahan saya terapkan di dalam hidup saya, mulai dari *quiet time* hingga menyelesaikan masalah masa lalu yang ada.

Perubahan drastis yang saya rasakan adalah nilai kejujuran, tidak egois, lebih terbuka dengan diri sendiri dan memaafkan. Ada kata-kata yang sangat menampar saya, "memaafkan bukan karena mereka pantas mendapatkan pengampunanmu, tetapi karena kami pantas mendapatkan kedamaian". Berangkat dari sini saya ingin berdamai dengan semua orang beserta masa lalu dan hal-hal yang saya sangat benci. Saya ingin mencoba memaafkan semua orang yang pernah menyakiti saya sesakit apapun rasanya dan sebenci

bagaimana pun saya kepada dia. Saya mencoba memulai dari diri sendiri untuk mudah dan memulai meminta maaf terlebih dulu, terlepas siapa yang sebetulnya bersalah.

Melalui *quiet time* saya sadar untuk apa menjadi seorang pendendam? Untuk apa menjadi orang yang mudah sakit hati? Apakah dengan seperti itu membuat saya puas? Senang? Tentu tidak karena saya sadar itu semua hanya akan semakin menambah sampah-sampah emosi yang ada di dalam diri saya, Itu bukan *self love* melainkan langkah menyakiti diri sendiri dengan menumpuk masalah-masalah yang menjadikan diri bukan menjadi manusia seutuhnya (manusia merdeka dan damai).

Memaafkan bukan berarti 'bodoh amat' dan tidak punya hati, tetapi menerima semua hal yang terjadi dan merelakannya. Sejatinya menjadi pemaaf akan lebih indah dan lebih damai ketimbang menjadi pendendam. Saya juga mencoba memaafkan masa lalu yang saya rasakan, walaupun rasanya ketika melihat ke belakang, hal itu tidak layak dimaafkan.

Namun kembali ke pembahasan sebelumnya, untuk apa menyesali atau memendam semua hal yang tidak sukai tetapi hal itu sudah terjadi? *Toh*, semuanya sudah terlewati tinggal cara saya menatap masa depan agar lebih baik dengan berlandaskan

pengalaman masa lalu yang pahit. Saya mencoba mengoreksi diri menggunakan metode *correction*, bukan menjadi orang yang terus-menerus menyalahkan semua yang terjadi dengan kalimat "ini gimana sih?", "ini salah dia", "harusnya begini..."

Saya mendapati banyak makna kehidupan jika kita jujur terhadap diri sendiri, orang tua, dan orang-orang terdekat. Setelah saya mencoba menerapkan itu saya mendapatkan banyak efek berupa perubahan yang terjadi di dalam hidup saya. Ketakutan-ketakutan saya menjadi tidak berpengaruh di hidup saya.

Hidup terasa lebih ringan karena saya telah jujur dan terbuka terutama terhadap keluarga saya. Saya terbuka kepada keluarga terutama kedua orangtua mengenai hal yang saya sukai dan tidak saya sukai. Saya tidak memungkiri bahwa menjadi orang tua tidak mudah. Mungkin masih banyak orang tua yang jauh dari kata sempurna. Tetapi jika kita tahu kelemahan yang membuat tidak sempurna, maka sudah selayaknya kita perbaiki bersama. Orang tua pun sebenarnya butuh masukan dari anak-anaknya, bukan hanya sebaliknya.

Di sini saya selaku anak juga mengomunikasikan hal tersebut dengan baik terutama mengenai hal yang tidak saya sukai dari perilaku orang tua saya. Terdapat komunikasi dua arah di sana

karena berlandaskan kejujuran dan keterbukaan, maka kami bisa saling memahami dan memperbaiki, kita sebagai anak juga memperbaiki dan memahami segala kekurangan orang tua kita yang tidak sempurna, begitu pun dengan orang tua yang berusaha untuk memahami dan memperbaiki pola asuh dan pendidikan mereka terhadap anak anaknya.

Sebenarnya tidak ada kata terlambat untuk belajar, tinggal bagaimana kita ada kesungguhan dan mau atau tidak. Bukan hanya jujur terhadap keluarga, saya sudah memulai jujur terhadap teman teman dekat saya sendiri, ketika saya sedang berkonflik atau ada hal yang tidak disukai. Karena dengan kejujuran itu, saya menjadi lebih ringan di hati dan pikiran, dan tentunya lebih cepat menyelesaikan konflik yang ada.

Saya juga memulai menumbuhkan rasa dan benih benih-cinta ke semua orang yang saya temui, berusaha untuk tidak membenci dan menumbuhkan rasa cinta itu sendiri. Agar perubahan atau hal hal yang tidak kita inginkan itu bisa ternetralisir dengan baik karena atas dasarnya cinta tadi. Ketika kita berhubungan dengan keluarga, teman, dan siapa pun orang yang ada di sekeliling kita didasarkan dengan cinta saya merasakan banyak nilai nilai keindahan dalam setiap waktunya, menikmati adanya

keharmonisan tanpa memikirkan adanya hal hal negatif yang akan timbul. Jika pun ada bisa ternetralisir dengan begitu cepatnya karena tidak adanya rasa negatif di dalam diri saya sendiri.

Selanjutnya, saya bisa banyak belajar dengan alam sekitar saya, mulai dari air, matahari, api dll. Mereka semua secara tidak langsung banyak mengajarkan banyak nilai nilai kehidupan kepada saya. Suatu hari saya melakukan *quiet time* dan melihat air aquarium dan ikan, dalam diam itu saya menemukan kesimpulan bahwa jadilah tenang seperti air yang dimana dalam menjalani kehidupan dan permasalahan yang ada hadapi dengan ketenangan, jangan gegabah, apalagi penuh dengan emosi. Seharusnya di dalam menjalani kehidupan yang kita butuhkan hanyalah ketenangan dalam menjalaninya, tenang dalam melewati lika-liku yang ada.

Dan yang kedua yang membuat saya tersadar karena air adalah air itu mengalir, yang saya korelasikan dalam hidup bahwasanya dalam hidup itu cukup kita alirkan saja, tidak perlu menahan atau bahkan membuangnya. Karena sejatinya semakin kita menahan akan semakin banyak energi yang kita buat. Entah masa lalu yang rumit itu lepaskan dan selesaikan alirkan yang akan mengalir dengan sendirinya karena masih ada hari esok yang harus diperbaiki. *Let it flow*, karena sejatinya hidup tidak berlomba dengan

siapa pun, tapi tentang bagaimana kita bisa menjadi lebih baik di setiap harinya daripada sebelum sebelumnya.

Mungkin itu beberapa perubahan perubahan kecil yang ada di dalam diri saya dan membawa sadar akan banyak hal yang sudah seharusnya dinikmati di dalam hidup ini. Dengan adanya saya yang terlalu berjibaku dengan masa lalu, membuat saya tidak bisa menjadi pribadi yang melesat di masa depan. Sudah selayaknya kita harus bisa berdamai dengan masa lalu begitu pun dengan diri sendiri. Karena perubahan kecil dimulai dari hal hal kecil, dan perubahan kecil dimulai dari diri sendiri. Kalau bukan kita yang memulai siapa lagi? Kalau bukan sekarang, kapan lagi?

"We cannot change the past, but we can work towards a better future by acknowledging the pain and trauma of history."

- Angela Davis -

Sebuah Proses

Natalia Evavania Dapa Leba (TBP Camp Jogja)



Halo, *Shalom* dan salam hangat dari saya. Nama lengkap saya Natalia Evavania Dapa Leba, bisa di sapa Natalia atau Vani. Saya dari kampus Universitas Kristen Duta Wacana. Saya ucapkan terima kasih kepada Saudara Andung yang sudah mengajak dan membagikan *link* pendaftaran *Trust Building* (TB). Terima kasih juga kepada kak Ahmad.

Nah, efek setelah mengikuti kegiatan TB saya selalu menyisihkan waktu untuk diri saya sendiri. Sesibuk apa pun aktivitas yang saya lakukan sepanjang hari, saya tetap meluangkan waktu dan ruang untuk diri saya sendiri. Kemudian saya mulai memahami diri saya sendiri, hal yang saya butuhkan dan hal positif yang saya lakukan harus dimulai dari diri sendiri serta memohon penyertaan Tuhan. Selain itu setelah kegiatan ini saya merasa bahwa saya adalah saya. Saya harus bisa mengatasi apa yang ada dalam diri

saya, baik masa lalu atau ketakutan, dua hal yang seringkali saya rasakan.

TB mengajarkan dan mengingatkan saya untuk mulai berhubungan dengan diri saya sendiri, mencari atau menemukan masa lalu atau luka yang belum terobati dalam diri saya atau ketakutan yang selalu menghantui saya, dan langkah yang harus saya lakukan ketika saya sudah tahu penyebabnya. Hal ini yang saya ingat, terapkan dan akan sampaikan kepada orang-orang sekitar saya terlebih yang belum mengetahui hal ini.

Adapun melalui sesi *Quiet Time* (QT), saya mulai benar-benar berhubungan dengan diri sendiri. Setelah mengikuti TB setiap malam saya selalu melakukan *quiet time*. Sungguh hal yang sangat menyenangkan. Selain memberikan ketenangan dalam diri, saya bisa membuat hati dan pikiran rileks. Ketika saya melakukan saat teduh, saya bisa merasakan damai dan berdamai dengan diri saya dan bisa menenangkan pikiran yang menyebabkan hati saya sakit.

Saat saya melakukan QT kala teduh, saya diam, mendengarkan lagu rohani dengan instrumen, berbicara pada yang Maha Kuasa, menyampaikan apa yang saya rasakan dan setelah itu saya menarik napas tiga kali dan mengatakan pada diri saya sendiri bahwa semuanya akan baik-baik saja, "*Tuhan bersama Vani*".

Terkadang saya menulis perasaan saya sehari-hari dalam buku yang dibagikan oleh *Trust building*. Saya merasakan lega dan tenang.

Saya dapat bercerita melalui buku ini, menyampaikan segala sesuatu yang saya rasakan sepanjang hari tanpa ketertutupan. Kemudian tulisan dalam buku saya baca kembali dan saya mulai refleksi. Setelah saya menyatakan semua yang saya rasakan, baik kesakitan ataupun suka cita, saya kembali berhubungan dengan diri saya sendiri.

Saya memeluk diri dan mengatakan kepada diri saya sendiri: terima kasih sudah melalui hari ini, terima kasih sudah menjadi versi dari dirimu sendiri yaitu Vani dari cerita yang Vani tuliskan dalam buku, mari mengubah apa yang masih kurang dalam diri Vani melalui proses serta memohon penyertaan Tuhan dan hal yang ada saat ini, mari Vani tetap bersyukur kepada yang Maha Kuasa.

Selain itu dalam kegiatan TB kami dibagikan kartu *Friends for Life*. Ya, karena berada saya di indekos, belum keluar serta berkumpul dengan teman-teman, maka saya memutuskan membagikan foto kartu *Friends for Life* lewat *story Whatsapp*. Beberapa teman saya suka dan mereka menjadikan kartunya sebagai bahan refleksi. Saya sendiri terkadang setelah saya selesai

kuliah dan lelah, saya membuka dan membaca kartu *Friends for Life* ini.

Itu hal yang sangat menyenangkan. Kartu bisa mengingatkan dan mengarahkan saya untuk berpikir, menemukan jawaban dan melihat kembali apa yang menjadi tujuan hidup serta prinsip-prinsip dalam hidup saya. Quote Charles Bukowski yang paling saya senangi yaitu "jika engkau memiliki kemampuan untuk mencintai, cintailah dirimu sendiri terlebih dahulu."

Terima kasih *trust building*, melalui kegiatan ini saya mendapat banyak pengetahuan baru, terlebih pemahaman mengenai diri sendiri. Selain itu melalui kegiatan ini saya bisa bertemu para *trainer*, fasilitator dan teman-teman yang luar biasa. Sekarang saya sudah bisa memahami diri saya sendiri dan hal yang saya butuhkan. Sekarang saya merasa bahwa saya menjadi pribadi yang baru dan berusaha untuk bersikap proaktif.

Oleh karena itu pesan untuk siapa pun yang membaca ini, *yuk*, mari kita melakukan segala sesuatu, apa pun dan sekecil apa pun dengan memulainya dari diri kita sendiri. Karena saya pernah mendengar kata-kata bahwa musuh terbesar dalam dunia ini yaitu diri kita sendiri. Hal yang bisa membatalkan rencana kita, membuat kita takut, menghambat jalan kita ke depan yaitu diri kita sendiri.

Diri kita yang mungkin masih menyimpan dendam, bayangan masa lalu, dan belum bisa berdamai dengan masa lalu itulah yang bisa membuat kita terpuruk dan tidak akan ada perubahan.

Saya mengajak kita semua berdamai dengan diri sendiri, dengan masa lalu dan menciptakan harapan baru untuk masa depan. Jika kita memiliki hubungan baik dengan diri kita sendiri, maka kita bisa membawa perubahan dalam keluarga, lingkungan sekitar dan suatu saat bisa menjadi tempat orang lain bercerita. Selain itu kita akan mampu memahami perasaan orang lain dan menjadi pendengar yang tulus, yaitu pendengar yang tidak menghakimi dan menyalahkan orang yang bercerita pada kita. Kita mampu mengesampingkan perasaan kita dan memahami perasaan orang yang bercerita kepada kita, hal tersebut membuat kita menjadi pribadi yang dapat dipercaya.

"I cannot do all the good that the world needs,
but the world needs all the good that I can do."
- Jana Stanfield -

Hipotesis

Naufal Enji (TBP Camp Jogja)



Sebelum ikut *TB Camp*, banyak kekurangan diri saya dalam menghadapi masalah terutama masa lalu. Ketika *TB Camp*, saya kerap bercerita tentang kekurangan (*childish*) pacar saya ke *family group*. Hingga suatu ketika pacar saya menanyakan hal yang saya bagikan dalam diskusi dengan *family group*. Saya bercerita apa adanya, terlebih saya sulit berbohong karena pacar saya paham mimik muka saya saat berbohong. Saya bilang, "*pacar saya sangat kekanakan*."

Dari sisi yang ringan saja, bermain gim terutama mobile legends. Selain itu dia banyak nuntut aku ini itu. Kebanyakan dari tuntutan tersebut hanya satu dua yang bisa saya lakukan, dia lalu merajuk dan mendingkan saya." Heran, saya berhipotesis kepada diri saya sendiri terkait setiap hal yang saya lakukan selalu dinilai salah olehnya.

Kak Huda memberikan solusi agar saya lebih mendengar, memahami dan merasakan masalahnya. Sejak selesai acara *camp*. Saya dengarkan dia, ternyata dia ada masalah dengan mantannya yang belum terselesaikan.

"Alone we can do so little, together we can do so much."
- Helen Keller -

Pikiran Berkecamuk, Temukan Damai dalam *Quiet Time*

Anisa Eka Putri K (TBP Camp Bandung)



Kesehatan mental itu penting, tapi aku hanya berkuat dalam teori tanpa aksi.

Beberapa tahun belakangan isu kesehatan mental lebih muncul terutama di media sosial. Banyak anak muda yang mulai sadar pentingnya kesehatan mental, mulai dari mencintai diri, membuat batasan, menjauhi *toxic relationship*, dan lainnya. Banyak sekali topik yang muncul. Bahkan saya sendiri tertarik dengan isu yang berhubungan dengan psikologi sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Saya pelajari banyak hal seperti tes kepribadian, *parenting*, psikologi perkembangan, hingga ke topik-topik kesehatan mental yang sedang hangat saat ini. Namun perjalanan itu hanya sebuah perjalanan teoretis tanpa aksi. Tahun 2018 ibu saya meninggal dan itu menjadi titik terberat dalam hidup saya. Semua teori psikologi dan kesehatan mental yang saya ketahui tak berguna. Saya tetap

menjadi orang yang pemalu, tak berani mengungkapkan perasaan, dan menjadi orang yang *emotional unavailable*.

Pengalaman saya kemudian berubah tidak lagi seperti demikian, terutama saat saya mengikuti *Trust Building Program* (TBP). Saya menemukan banyak hal yang membuat saya lebih terbuka. Teori-teori yang saya pelajari tidak lagi mengambang tetapi saya ikut terapkan melalui berbagai sesi yang diberikan tim TBP.

Fasilitator yang tak biasa. Cukup ikut dalam lingkaran dan menikmati kegiatan.

Trust Building Program 2022 menjadi awal yang membuat saya terheran-heran. Sebagai aktivis yang sering berkuat dengan teori dan sangat aktif dalam membuat kegiatan, pengalaman ini sangat unik. Bagaimana tidak? seorang fasilitator yang biasanya harus aktif membantu A sampai Z keperluan acara, kali ini saya hanya diminta bergabung dan menikmati kegiatan.

Tentu saya sudah mengikuti *Training for Facilitator* sebelumnya. Tetapi sangat menarik, saat pelaksanaan *Trust Building Camp* saya hanya mengikuti kegiatan dan menikmatinya.

Hal ini sangat bermanfaat bagi saya. Saya tidak hanya me-*refresh* materi yang disampaikan, tetapi dapat lebih fokus pada tugas fasilitator yaitu mendampingi peserta. Saat saya tanya alasannya, memang tujuannya agar lebih memudahkan fasilitator mengingat setiap momen dan sesi yang berlangsung.

Quiet time dan damai dalam diri.

Perkenalan saya dengan QT sudah dimulai sejak 2021 di kelas Sekolah Rekonsiliasi (SR). Tentu QT berdampak banyak, tetapi saya hanya fokus dengan input di kelas. Saya tentu senang dengan *quiet time* yang saya lakukan meski belum maksimal.

Rasa keinginan saya untuk melakukan QT semakin dalam saat saya bergabung dalam TBP, terutama saat sesi di pagi hari bersama kak Yofrina. Bagi beberapa peserta mungkin ini *quiet time* pertama, bagi saya sudah kesekian kalinya. Namun meski sudah berkali-kali melakukan QT ada hal baru bagi saya yaitu prinsip dan alur *connection-correction-direction*.

3 hal dalam QT tersebut sangat berdampak pada diri saya. QT bukan hanya terduduk diam tanpa arah melainkan menuju arah yaitu mendengarkan suara Tuhan yang hadir dalam diri kita. Saya

mencoba membuat koneksi dengan suara hati saya. Tentu bukan hal mudah melakukannya. Saya yang hanya biasa berkuat dengan teori ternyata merasa bahwa pengaplikasiannya tak semudah yang saya kira. Benar, tutur kata dan pikiran belum tentu senada dengan tutur batin.

Semakin dalam mendengarkan tutur batin, saya dengar dari kak Yofrina, kita akan tahu di bagian mana kita perlu koreksi. Terkadang kita fokus pada kesalahan orang lain atau hanya fokus untuk menyalahkan diri sendiri. Dengan sesi ini, setelah mendapatkan koneksi kita akan semakin dalam dan objektif menilai sesuatu yang terjadi pada diri kita.

Tentu hal yang tak kalah penting adalah saat kita menentukan *direction* atau langkah konkret yang akan kita lakukan kemudian. Berdiam diri atau hanya mengoreksi tanpa adanya langkah konkret belum pas. Makadari itu tiga poin penting dalam *quiet time* ini sangatlah berarti dan perlu diterapkan.

Melalui TBP saya tak hanya mempelajari lebih dalam mengenai *quiet time*, tetapi dampak sering melakukan QT dalam menanggapi berbagai hal yang saya hadapi. Pada TBP saya banyak bertemu berbagai orang yang memiliki latar belakang berbeda

bahkan sangat berbeda. Dengan lebih mengenal diri melalui *quiet time*, saya lebih mudah memahami dan berhadapan dengan mereka sebagai individu yang juga sama kompleksnya seperti saya.

"The first step in healing the wounds of the past is to acknowledge them."
- Ruth Richardson -

Saksi Perubahan

Refi Wahyusabrina (TBP Camp Jogja)



Cerita ini dimulai ketika aku iseng *scroll* Instagram yang berhubungan dengan persoalan *volunteer* kesehatan mental. Eh, tiba-tiba muncul, *tuh*, poster *Trust Building Program*. Aku awalnya *gak* tahu kalau sebenarnya acara ini diadakan secara *luring* atau *offline*. Setelah mengikuti alur pendaftaran mulai dari seleksi berkas lalu seleksi wawancara, aku mulai paham. Paham bahwa program ini adalah acara yang sudah kutunggu-tunggu dan kuharapkan sejak lama.

Pada H-13 aku sempat ragu untuk tetap ikut acara atau mengundurkan diri. Karena apa? karena melihat banyak peserta adalah anak kuliah semester 3 ke atas, sedangkan aku sendiri masih SMA kelas 12. Tapi setelah *rundown* dibagikan aku *ngerasa it's oke*, aku pasti bisa *ngimbangin* kakak-kakak disana.

Hari yang aku tunggu-tunggu akhirnya tiba. 8-10 Oktober 2021 merupakan saksi berubahnya definisi dan aspek sudut

pandang dalam kehidupan pribadiku. Tentang hal-hal yang *gak* melulu tentang diri sendiri, melainkan ada hak-hak orang lain yang juga perlu dihargai. Aku biasanya minder atas segala hal yang sedang aku lakukan. Anehnya kemarin di TBP Camp, aku *gak ngerasain* minder sama sekali. Aku benar-benar *ngerasa* dihargai dan dihormati karena memang dasarnya kita belajar toleransi. Misal aku salah atau kurang tahu mengenai hal-hal yang belum aku ketahui, mereka bakal *ngasih* tahu aku tanpa *judge* setiap kesalahanku. Jadi aku *ngerasa enjoy banget ngikutin* program ini dari awal hingga akhir. *Alhamdulillah* mereka semua bisa menerima aku tanpa pandang bulu.

Perubahan yang aku rasakan sampai detik ini setelah mengikuti TBP Camp adalah:

1. Growth Mindset

Perubahan paling utama yang kurasakan adalah perubahan *mindset* di dalam diriku sendiri. Secara tidak langsung *mindset* ini berkembang lewat koneksi-koneksi orang yang aku ajak mengobrol. Melihat dari sudut pandang lawan bicara, *dengerin* mereka cerita dan *ceritain* kisah kita itu seperti sebuah momentum yang ternyata punya sejuta makna. Makannya dari sinilah *mindset* aku berubah.

Sudut pandang kehidupan kini tak kulihat hanya dari sisiku saja, tapi dari sudut pandang orang lain juga. *Biar* apa? *Biar* semuanya terorganisir dan aku juga dapat melihat dari kaca mata orang lain.

2. *Self-Confident*

Percaya diri benar-benar jadi *soft skill* yang terus dan harus dikembangkan. *Ya*, karena semua bakat apa pun akan percuma kalau didiamkan begitu saja, kayak pisau tumpul yang *gak* pernah diasah. Di TBP aku belajar bahwa kepercayaan diri itu *ngaruh banget* dengan kharisma seseorang. Setiap manusia punya karakter yang berbeda dan aura orang yang percaya diri akan terlihat beda dari orang lain. Untuk poin nomor 2 ini masih aku usahakan, jadi aku *gak* bisa nulis terlalu banyak karena *self confident* belum sepenuhnya ada 100% di dalam jiwaku.

3. *Public Speaking*

Aku *gak* tahu kenapa dari dulu sering demam panggung. Selalu saja keringat dingin sebelum presentasi dan detak jantung *dag-dig-dug* tidak karuan. Demam panggung biasanya kualami juga ketika aku berada di tempat yang asing dan ketika *ngajuin* pertanyaan di depan banyak orang. Rasanya mereka semua seperti akan menerkam aku, menatap tajam seolah-olah yang kutanyakan

adalah hal yang salah. Berbeda ketika di TBP kemarin aku belajar banyak tentang *public speaking* terlebih ketika scene debat.

Aku bener-bener *mangap* menonton Kak Vella, seolah dia menguasai semua panggung dan *audiens*. Aku tertarik banget sama orang ini karena itu ketika kita sampai di kamar langsung aku apresiasi dan bertanya tips supaya percaya diri *public speaking* soalnya aku tipe orang yang mudah grogi. Dia baik dan *welcome banget* ketika aku bertanya begitu, jawabannya pun mudah aku pahami. *Alhamdulillah* aku dapat ilmu baru.

4. Leadership

Di sesi kepemimpinan ada momen yang membekas yaitu ketika aku disuruh fasilitator *family group* aku untuk memimpin berdoa setelah SR (*Scriptural Reasoning*) usai. *Parah banget*, aku yang tanpa persiapan apa pun akhirnya mencoba walaupun jelas terdengar suaraku ketika itu *nerveous* sekali bercampur rasa panik dan kaget. *But it's fine*, mereka *ngehargain* aku. So, hari ketiganya ketika SR aku lebih rileks. *Alhamdulillah*.

5. Toleransi dan Sosialisasi

Luar biasa sekali poin kelima ini, kenapa? Karena aku adalah orang yang *introvert* (tertutup) dan sebelum ikut TBP aku *gak* bisa berbaur

langsung akrab dengan masyarakat. Ketika di TBP mereka benar-benar *ngerangkul* tanpa menjatuhkan satu sama lain. Rasanya mereka lebih dekat dan hangat daripada keluargaku sendiri. Aku jadi kangen mereka semua...

6. *Self-Love*

Last but not least, poin ini sebenarnya mencakup kelima poin di atas. Iya, diri sendiri jawabannya. So, cintai dirimu sendiri sebelum mencintai orang lain, *okay?* Tapi jangan sampai serakah, sewajarnya saja karena yang berlebihan juga *gak* baik, *lho*.

Terima kasih *Initiatives of Change Indonesia, Trust Building Camp* Yogyakarta, para *trainer*, fasilitator dan seluruh peserta TBP yang *gak* bisa aku sebut satu-satu. Terima kasih banyak, kalian adalah hadiah teristimewa yang diberikan Tuhan kepada hamba-Nya ini. Kalian luar biasa. ♡_♡

"Coming together is a beginning, staying together is progress,
and working together is success." - Henry Ford -

Trust Building Bukan Sembarang Building

Awal Fitwah Riansyah (TBP Camp Bandung)



Halo teman-teman semua, kenalkan namaku Awal Fitwah Riansyah biasa dipanggil Rian. Aku berasal dari kabupaten Bekasi dan aku merupakan mahasiswa yang berkuliah di Bandung. Hobiku sebenarnya *gak* banyak, hanya membaca buku, jalan-jalan, dan ikut kegiatan *volunteering*. Sama seperti mahasiswa lain aku disibukkan dengan tugas kuliah dan program-program organisasi di kampus. Tapi *gak* apa-apa yang penting aku masih bisa produktif sepanjang umurku dan melatih salah satu *skill* terpenting yaitu manajemen waktu. Aku mau sedikit cerita tentang *Trust Building Program (TBP) Camp*. Apa itu? Apa saja acara di dalamnya? Apa *benefit* yang aku dapat dari ikut program ini? Penasaran? Ayo, tulisanku ini akan mengajak kalian sedikit berpetualang.

Teman-teman, TBP merupakan suatu program dari *Initiatives of Change Indonesia (IofC Indonesia)* yang berisi cara kita dapat mengubah diri yang semula memiliki cerita-cerita yang pahit

kemudian menjadi orang yang memiliki semangat hidup jauh lebih baik. Acara ini berlangsung selama 3 hari 2 malam. Sesuai dengan temanya, "*Heal the past, Hope the future*", di TBP kita membahas *mental health, trust issue, toleransi, dan lain-lain*. Bahasannya itu menarik dan *gak* membuat bosan. Sebelum aku kenal dan ikut TBP, aku orangnya apatis, cuek, kaku, dan sering *overthinking*. Uniknya aku berhasil melepas itu semua berkat ikut program ini.

Di TBP kami dipertemukan dengan banyak orang dengan berbagai latar belakang dan cerita, bahkan ada beberapa peserta berasal dari luar negeri. Pada hari pertama ada beberapa kegiatan yang kami ikuti. Ada sesi (aku lupa nama sesinya, ada kata '*café*') yang membagi peserta menjadi beberapa kelompok dan setiap kelompok akan membahas suatu masalah yang sering terjadi. Isi yang harus ada yaitu definisi, sebab akibat, dampak, dan solusi penyelesaian masalah tersebut. Setelah sesi tersebut ada sesi bermain dan mengambil sebuah surat yang isinya tentang ringkasan singkat mengenai seseorang lalu memerankan orang tersebut. Tapi bukan bermain drama, melainkan seberapa tingkat aman seseorang tersebut berdasarkan ringkasan karakter dari kertas yang dibagikan. Sore pun tiba, dimulailah pembagian kamar. Ternyata aku sekamar dengan Beza. Sejak saat itu kami menjadi

dekat dan saling berbagi cerita satu sama lain. Malamnya ada sesi *focus group discussion* (FGD), kami dibagi menjadi beberapa kelompok yang kami sebut keluarga. Di sini kami saling berbagi cerita tentang diri, mulai dari luka batin, perasaan, dan cerita lainnya. Cerita di sini aman karena sudah sesuai ketentuan yaitu dilarang menghakimi, membanding-bandingkan, memberi saran kecuali diminta dan tidak menjadi bahan gosip kepada siapa pun.

Hari kedua pun dimulai. Ada suatu sesi yang entah kenapa aku sangat menyukainya dan aku terapkan hingga sekarang yaitu *quiet time* (QT). Pada sesi tersebut kita diminta merenungkan apa yang kita pikirkan dan kita catat selama 15 menit. Dalam 15 menit tersebut, kondisi peserta dan ruangan lebih hening karena semua benar-benar diam dan merenung. Di hari kedua lebih banyak mendengarkan dan berbagi cerita dari beberapa tamu undangan yang masing-masingnya mewakili kelompok tertentu. Mereka menceritakan suka duka yang dirasakan kelompok yang diwakili. Kemudian beberapa orang berbagi peran, ada yang bercerita, mendengarkan, dan menulis.

Selanjutnya ada cerita dari teman yang berasal dari luar negeri yaitu kak Daniel Gomez dan dr. Nashaat Yousif. Mereka berdua bercerita tentang perjalanan dari negara asal mereka dan

usaha mereka bertahan hidup di Indonesia. Setelah itu waktu menunjukkan malam hari kala peserta menampilkan beberapa pertunjukkan dari masing-masing grup. Aku sebenarnya demam panggung tetapi setelah mencoba tampil akhirnya bisa sedikit bernafas lega, meski rasa grogi masih ada karena aku memang jarang tampil di muka umum.

Last day, kita melaksanakan QT lagi dan bercerita pada teman sekelompok kita. Setelah itu kita membereskan kamar untuk persiapan pulang. Terakhir kita diminta mendeklarasikan langkah saja yang harus kami lakukan setelah acara, baik dalam waktu sehari, seminggu, maupun sebulan sekali. Deklarasi diri masing-masing pun selesai, kami semua berpamitan untuk kembali ke tempat asal kami. Perpisahan memang sedih, tetapi aku optimistis bahwa aku akan tetap bisa menjalin silaturahmi dan menjaga komunikasi dengan yang lain

Dari program ini aku banyak mendapat hal-hal menarik yang bisa diambil sisi positifnya. Mulai dari rasa kebersamaan, kekeluargaan, dan sikap berbagi, bahkan program ini banyak membawa perubahan padaku. Setelah mengikuti TBP aku sudah mulai aktif, lebih ceria, merasa hidup lebih lapang, banyak bersyukur,

tumbuh rasa kepedulian, bersemangat melaksanakan aktivitas, dan rajin mendekatkan diri pada Tuhan.

Pesanku untuk kalian: *"jangan lupa bahagia, bersyukur, istirahat yang cukup, dan dekat dengan Tuhan."*

**"Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world; indeed, it's the only thing that ever has."
- Margaret Mead -**

Membenahi Diri

Samuel Rianton Notty (TBP Camp Jogja)



Pada 8-10 Oktober 2021 hidup saya terasa digugah oleh sebuah susana yang membantu saya mengenali dan memahami diri saya, memahami orang lain, dan mencoba membangun relasi dengan saudara-saudara yang berbeda keyakinan dengan saya. Saya yakin saat itu persatuan agama di Indonesia sangat mungkin terjadi.

Awalnya saya berpikir pertemuan ini hanya seminar biasa yang arahnya sudah diketahui jelas dari nama kegiatannya, *Trust Building*. Kegiatan yang bertujuan membangun kepercayaan antar teman-teman yang berbeda keyakinan. Tiba di lokasi acara, suasana rindang bambu dan air kolam yang sangat membuka pikiran dan melepas kepenatan dunia membuat saya berfirasat akan mengalami hal berbeda nantinya.

Firasat itu terbukti ketika sesi *quiet time* berjalan. Awalnya saya pikir saya hanya perlu berdiam diri. Namun saya mulai

merenung dan memusatkan konsentrasi pada nilai-nilai TBP *Camp* (kasih, tidak mementingkan diri sendiri, kejujuran, dan kemurnian). Saya juga merenungkan masa lalu saya yang begitu pahit. Ternyata saya merasa sangat lega setelah meluapkan perasaan dalam *family group* yang sangat ramah dan asyik.

Banyak momen-momen yang tidak akan pernah terlupakan, seperti buka Sabat bersama umat-umat Muslim. Hal itu sangat menggugah hati saya dan sekali lagi meneguhkan keyakinan saya bahwa persatuan agama di Indonesia sangat mungkin terjadi. Membaca *scriptural reasoning*, *interfaith dialogue*, dan pembicaraan-pembicaraan lintas agama juga membuat saya begitu tersentuh. Antar kepercayaan saling terbuka satu sama lain, melakukan klarifikasi atas luka sejarah yang dialami dan mencoba berdamai dengan keadaan. Sepulang dari acara saya mendapat sebuah perspektif baru mengenai cara menjadi pendengar yang baik dan mencoba berbenah diri bahwa perubahan dimulai dari diri sendiri.

Saya senang mendapat *family group* yang ramah dan asyik. Mereka mengajari saya bersikap ramah, tidak perlu kaku dengan orang yang baru dikenal, sikap menghormati dan menerima satu sama lain. Selain itu saya mendapat teman-teman baru dengan

latar belakang dan karakter yang unik, hebat, dan menginspirasi, yang seharusnya menjadi teman selamanya. Meskipun kegiatan hanya berlangsung selama tiga hari, saya seperti mendapat keluarga baru.

Hal unik lain berkaitan dengan kartu unik, *Friends for Life Card* (FLC). Saya sudah merencanakan kepada siapa pertama kali kartu tersebut akan saya mainkan bersama. Dua teman dekat saya yang berada di Yogya yang menjadi target pertama saya. Saya ingin mendengar keterbukaan mereka dengan pertanyaan-pertanyaan yang mencakup berbagai dimensi kehidupan. Saya senang mendengar respon positif mereka yang sangat kuat. Sampai-sampai sepakat tugas skripsi harus ditunda demi main kartu FLC. Begitu pun komunitas yang saya urusi.

Justru yang masih menjadi tantangan saya adalah bermain kartu FLC bersama keluarga inti saya. Konflik yang sangat dalam membuat saya merasa ada tembok pemisah di antara saya dan keluarga. Namun melalui *Trust Building Camp* sedikit demi sedikit saya mencoba memahami keluarga dan mencoba mendekati mereka.

Suatu aksi besar yang akan datang adalah keinginan saya agar teman-teman saya dari komunitas Advent mendapat

pembinaan yang sama, sehingga mereka juga mengerti hal yang mungkin selama ini diabaikan karena dianggap sepele tapi sebetulnya krusial. Keterbukaan, kerentanan dan kasih menjadi tiga poin perubahan dalam hidup saya, yang ingin saya teguhkan selama hidup di negara dengan beragam suku, agama, dan budaya ini. Salam Damai.

"Integrity is not a conditional word. It doesn't blow in the wind or change with the weather. It is your inner image of yourself, and if you look in there and see a man who won't cheat, then you know he never will." - John D. MacDonald -

Rasa Syukur

Tabita Marta Sari (TBP Camp Jogja)



Saya bersyukur sekali bisa mengikuti acara *Trust Building Camp* (TBC) *Batch 2* sampai selesai. Dari acara ini saya mendapatkan banyak sekali ilmu mengenal dan memahami diri sendiri sampai ilmu mengenal orang lain. Setelah beberapa hari menjalani kehidupan sehari-hari sepulang acara, saya berusaha untuk menerapkan *quiet time* dan menyelesaikan masalah melalui pertanyaan-pertanyaan yang bisa menjadi solusi bagi saya atau pun orang lain.

Setelah saya menjalankan dan membiasakan dua langkah itu, saya merasa sangat efektif untuk terus-menerus diterapkan dan menjadikan saya pribadi yang lebih memahami diri sendiri dan dapat membantu orang lain menyelesaikan masalahnya. Terima kasih atas program yang luar biasa. Tuhan Memberkati.

"The greatest healing therapy is friendship and love."
- Hubert H. Humphrey -



Pertama kali yang saya rasakan sangat besar manfaatnya adalah prinsip *starting by yourself*. Tersadar bahwa apa saja yang harus dilakukan untuk menjadi lebih baik kedepannya dimulai dari diri sendiri. Mulai dengan berdamai dengan diri sendiri, menerima dan menyadari apa yang diperlukan dan apa yang harus diubah. Entah ini suatu jalan dari Tuhan dan merupakan jalan takdir atau bukan, mengikuti *Trust Building* dan berperan di dalamnya membuat saya menemukan jalan dan langkah yang harus saya lewati.

Selama beberapa bulan terakhir saya menyalahkan diri sendiri karena merasa gagal dan mengecewakan orang yang paling saya sayangi. Saya merasa menjadi seseorang yang hanya menjadi beban baginya. Apakah saya tidak seberharga itu di mata orang lain? Dan pikiran lainnya yang membuat rasa *insecure* terus menghantui.

Saya melarikan diri dengan dalih ingin menyembuhkan dan memperbaiki perasaan. Mengambil pilihan kembali ke tanah rantau (Yogyakarta) dengan harapan bisa segera melupakan peristiwa yang lalu melalui kesibukan-kesibukan. Bukannya semakin lupa, rasanya malah semakin menyakkan dan membuat pikiran tidak fokus. Saya menasehati diri sendiri dengan pepatah atau *quotes*, motivasi, dan lain-lain tetapi ketika ingat peristiwa itu rasanya akan kembali sesak. Saya sadar bahwa belum sepenuhnya saya berhasil memaafkan diri saya dan melupakan kejadian itu. Dua hal itu rasanya sulit sekali saya gapai. Alurnya terus saja begitu, ketika saya sedang bergelut dengan kesibukan maka saya akan lupa, tetapi ketika luang maka pikiran-pikiran itu kembali lagi.

Ternyata keputusan yang saya ambil untuk mengikuti program *Trust Building* ini berperan dalam proses penyembuhan saya. Dengan mengikuti *training* yang dilakukan selama satu hari via *online* dan kegiatan *offline* selama tiga hari, saya jadi tahu jalan mana yang harus dilalui dalam proses penyembuhan. Perlahan-lahan saya menerima dan memaafkan diri sendiri, mencintai dan menyayangi diri. *Quiet time* sangat andil besar dalam proses ini. Dengan langkah itu saya merenung: apakah saya hanya diam di tempat seperti ini atau saya ingin lepas dari jerat ini? Pelan-pelan

saya kupas satu per-satu benang kusut menjadi benang lurus. Saya melakukan refleksi bahwa peristiwa yang lalu hanya cukup sampai di sini, tidak dibawa ke pada masa depan.

Berdamai dengan orang tua adalah tujuan yang pertama. Keputusan sepihak membuat saya marah pada orang tua. Bahkan saya sampai merasa saya bukan bagian dari keluarga karena muncul pertanyaan, "apa saya ini bukan anaknya?" Saat itu saya hanya diam karena berpikir bahwa mengutarakan pendapat pun rasanya akan sia-sia. Terus diam dan berprasangka takdir sedang mempermainkan saya. Lama-lama saya merasa capek dengan keadaan tersebut.

Saat itu mungkin saya sudah melakukan *quiet time* tetapi tidak sadar. Saya lakukan refleksi mengenai plus minus peristiwa itu, meski belum sepenuhnya bisa menerima. Perlahan-lahan saya dapat berdamai dengan diri sendiri, meski masih canggung dan masih belum *plong* dalam hati. Mengikuti program *Trust Building* membuat saya tahu langkah yang patut saya jalankan, mulai dari berdamai dengan diri sendiri, melakukan *quiet time*, penyembuhan luka masa lalu, mencintai diri, mengesampingkan ego, jujur pada diri sendiri, dan tentunya melakukan gebrakan perubahan dalam diri dengan tulus.

Poin keberhasilan yang paling saya rasakan adalah saya mampu dan mau menghubungi orang tua saya dengan durasi lama, bukan hanya karena ada kepentingan belaka. Durasi telepon yang paling lama biasanya kurang lebih empat menit, kini saya berani melakukan panggilan video dengan orang tua saya dalam durasi hampir satu jam. Suatu pencapaian yang amat sangat membanggakan bagi saya. Butuh proses memang, tetapi saya yakin proses tidak akan mengkhianati hasil.

Kemudian keberhasilan saya selanjutnya adalah berani mengambil keputusan pulang ke rumah. Berulang kali orang tua menanyakan perihal kepulangan saya, tetapi saya selalu beralasan ini dan itu. Sesungguhnya saat itu saya terluka dengan harapan yang saya bangun dan sakit melihat orang yang saya sayangi kecewa. Saat itu saya memutuskan untuk tidak pulang kampung sebelum saya berhasil sembuh, khawatir jika masih tidak baik-baik saja hanya akan menambah sesak dan mengingatkan kembali. Hal itu karena objek yang membuat trauma berada di kampung halaman.

"Cinta deritanya memang tiada akhir," kata Chu Pat Kai. Gagalnya perjodohan yang diinginkan orang tua saya menyebabkan saya merasa menjadi anak yang lagi-lagi menjadi beban bagi orang

tua. Di usia yang menurut kebanyakan orang sudah matang untuk melangsungkan pernikahan, lingkungan terutama lingkungan keluarga membuat saya enggan untuk pulang. Awalnya saya membenci mereka. Namun setelah berpikir dan berdamai rasanya kebencian hanya menyiksa. Terbukti bahwa sebenarnya saya sangat merindukan orang tua dan keponakan-keponakan yang lucu. Kini rasanya saya sudah tidak takut lagi jika suatu saat orang tua melakukan perjodohan lagi. Saya mempercayai bahwa pilihan orang tua selalu terbaik untuk anaknya. Ridho orang tua adalah ridho-Nya.

Formula perubahan mulai dari diri sendiri setelah diimplementasikan dampaknya sangat besar. *Starting with yourself* adalah *koentji* utama sebelum mengubah apa-apa yang ada di dunia. Kemudian dibumbui dengan kejujuran, ketulusan, tidak egois, dan melakukan dengan cinta. Hal ini juga dapat diterapkan di lingkungan sekitar, tentu permasalahan dalam diri harus terlebih dahulu selesai.

"The human heart has a way of making itself large again even after it's been broken into a million pieces." - Robert James Waller -

Perlahan..

Vionita (TBP Camp Jogja)



Assalamualaikum, perkenalkan saya Vionita. Saya akan bercerita mengenai perubahan diri saya setelah mengikuti acara *Trust Building Camp*. Sebelum saya mengikuti acara tersebut, jujur saya orang yang kurang percaya diri, kurang bisa menerima apa yang ada dalam diri dan punya beberapa luka sejarah. Setelah mengikuti acara tersebut, jujur saya mulai bisa meningkatkan kepercayaan diri saya. Saya sudah sedikit tidak grogi ketika berbicara di depan umum. Sekarang saya juga perlahan sudah bisa menerima apa yang ada dalam diri saya. Saya bisa memaafkan diri dan luka-luka yang ada pada diri saya. Selain itu saya juga belajar toleransi antar umat beragama. Ilmu-ilmu yang saya dapatkan di TBP sangat bermanfaat. Saya merasa sangat beruntung bisa mengikuti acara tersebut.

"Healing takes courage, and we all have courage, even if we have to dig a little to find it." - Tori Amos -

Feel The Future

Widya Karina A (TBP Camp Bandung)



Memikirkan masa depan rasanya mirip seperti menonton film dengan genre yang aku tidak suka yaitu *horror*, *thriller* atau *action*. Menyikapi perasaan tidak nyaman mengenai masa depan rasanya sama seperti menyikapi ketakutan dan ketidaknyaman pada genre film-film tersebut. Setiap adegan menyeramkan atau membuat jantung hampir copot ingin sekali aku *skip* menuju bagian menyenangkan atau langsung ke *ending*! Ha-Ha-Ha... Aneh, memang. Karena merasa *relate*, mungkinkah ini juga yang aku rasakan di kehidupan nyata? Perasaan ingin menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan dan langsung sampai di garis akhir. Perasaan negatif yang bergumul di kepala selalu condong pada membenci dan iri pada keberhasilan orang lain. Rendah diri yang tak tertolong semakin menjerumuskan sehingga merasa tidak pantas ada di masyarakat.

Out of nowhere, pasanganku memberitahukan kegiatan yang awalnya aku anggap biasa ternyata memiliki dampak besar yaitu *Trust Building Program by IofC (Initiative of Change)*. Ragu untuk mengikuti kegiatan tersebut sempat menghampiri, pasalnya uang yang aku punya hanya cukup untuk transportasi berangkat kerja. Namun pilihanku untuk tetap mendaftar tidak sia-sia karena aku mendapatkan *partial funded*. Tidak menyangka ternyata aku harus berterima kasih karena seberpengaruh itu dengan keadaanku saat ini. Walaupun kadang kala tidak stabil, membaca kembali catatan materi selama kegiatan ternyata sangat membantu.

Selain itu selama kegiatan aku bahagia sekali. Teman-teman yang *supportive* dan tidak *judgemental* membuatku nyaman menjadi diri sendiri. Ketika saling berkenalan, aku mengetahui bahwa dunia ini sangat sempit karena rupanya kami saling terhubung dengan pertemanan lainnya. Perasaan yang tidak menyenangkan seketika sirna selama kegiatan. Ternyata teman wisma penuh canda tawa, bahkan kami membuat grup whatsapp dengan nama wisma tersebut. Sesi saat menangis adalah sesi yang mungkin membuat tidak nyaman karena membuka luka lama. Tapi sesuai slogan "*heal the past and hope for the future*", membuka luka lama harus dilakukan untuk mengobatinya, agar membaik dan

menjalani kembali hidup dengan harapan. Acara malam penampilan seni dan budaya membuat *family group* merasakan hubungan erat tanpa adanya paksaan untuk tampil.

Setelah kegiatan berakhir, aku menjadi versi diriku yang *fresh* kembali. Aku memulai kembali semuanya dan mengatakan ini akan baik-baik saja. Masa depan tidak perlu ditakuti dan tidak perlu *skip* semua bagian dalam hidup. Bisa saja ketika melewati bagian tidak menyenangkan, kita tidak tahu kebahagiaan yang terselip di dalamnya. Walaupun tentu saja aku masih takut menonton film dengan genre yang membuat jantung hampir copot. Selain itu bayangkan bila aku bisa mempercepat untuk sampai pada bagian yang menyenangkan, aku pasti tidak tahu cara menyikapi rasa sakit karena luka. Menyebuhkan luka batin tidaklah mudah, penuh perjuangan dan tidak sebentar. Berproses menyembuhkan tidak harus selalu memaafkan karena proses memaafkan bagiku bermakna tidak harus dipaksa langsung mampu memaafkan.

*koko kara hajimeyou sekai wo mi ni yukou
nagarete kukisetsu mo asu e tsudzuku nara
tomaru toki made tomaru na zutto kono mama*

(Mari kita mulai lagi dari sini, dan mari pergi 'tuk melihat dunia!)

(Meskipun aliran musim akan terus berlanjut sampai esok)

(Jangan berhenti sampai waktunya tiba, dan tetaplah terus seperti ini selamanya!)

Koko Kara, Kore Kara (Sora Yori Mo Tooi Basho OST, 2018)

"In a world that's changing so quickly, the biggest risk you can take is not taking any risk." - Mark Zuckerberg -

Empat Prinsip

Yasril (TBP Camp Jogja)



Setelah beberapa hari mengikuti kegiatan *Trust Building Camp* (TBC) Yogyakarta, terdapat berbagai pengalaman dan cerita dari teman-teman saya yang bisa saya dapatkan. Mulai dari cara mengenali diri sendiri, mengenali lingkungan kelompok dan orang di luar kelompok, hingga menemukan hal-hal baru yang ternyata bisa saya lakukan. Awalnya saya adalah orang yang sangat apatis terhadap hal-hal yang menurut saya tidak penting untuk dilakukan. Namun setelah mengikuti *camp* ini ternyata tidak semua hal itu tidak penting, bahkan ada hal yang penting bagi saya yang kerap saya lewatkan.

Prediksi saya sebelum mengikuti *camp*, *camp* akan terasa sangat berat dan membosankan, ternyata sebaliknya. Berkenalan dengan orang baru, lingkungan baru, bahkan dari latar belakang berbeda membuat saya menjadi semakin penasaran tentang kegiatan ini akan berlangsung nantinya. Dimulai dengan kegiatan

"Starting with Yourself", saya dan teman-teman diberi arahan dari trainer profesional di bidangnya untuk mengenali diri kita sendiri dengan melihat beberapa prinsip dasar. Prinsip tersebut adalah *purity, honesty, unselfishness, dan love*. Keempat prinsip digunakan untuk mengenali diri kita terhadap orang lain dengan mempertimbangkan sudah atau belum adanya keempat prinsip tersebut dalam kehidupan kita.

Jika keempat prinsip tersebut sudah dipahami, maka nanti dapat menjadi bahan refleksi diri kepada orang lain. Setelah memahami hal tersebut tahap selanjutnya untuk memahami orang lain adalah cara kita untuk mengaplikasikan hal tersebut. Pada proses ini ada beberapa poin penting yaitu *connection, correction, dan direction*. Hal ini sangat membantu saya dalam memahami beberapa hal yang belum saya temukan sebelumnya di hidup saya.

Selain itu terdapat sesi "*Healing Historical Wounds*", kita sebagai umat beragama mencari tahu apa saja luka-luka yang ada, baik di dalam mau pun luar kelompok. Hal ini menjadi bahan refleksi bersama untuk mencari jawaban atas luka-luka tersebut. Tujuan jawaban yang kemudian dibagikan agar tahu ternyata tidak hanya salah satu kelompok saja yang terdapat luka. Luka juga banyak

terdapat di kelompok lain. Hal ini membuat saya begitu kaget setelah mengetahui ternyata di luar kelompok saya, terdapat banyak sekali luka yang sebelumnya tidak saya ketahui.

Pada tema "*Honest Conversation*" kita diajak berbicara jujur mengenai permasalahan dan kegelisahan yang ada dalam diri kita tanpa adanya respon berupa saran, kritik, bahkan ajakan. Hal ini membuat saya dapat menjadi pendengar yang baik dan lebih mengetahui etika perihal apa saja yang dapat saya lakukan untuk membuat nyaman lawan bicara ketika dia sedang berbicara. Selain itu memberikan saran atau pendapat dapat dilakukan apabila orang tersebut ingin mendapatkan sebuah pernyataan berupa saran maupun pendapat dari orang lain.

Hingga pada akhir tema acara yaitu "*Building a New Team*", kita membuat sebuah tim untuk mengaplikasikan semua yang telah dipelajari selama berada di *camp* dengan membuat beberapa program yang disepakati tim. Dengan begitu apa yang telah saya mau pun teman-teman pelajari dapat bermanfaat bagi orang lain.

Ada pun *quiet time* yang selalu dilakukan pagi dan sore hari selama *camp* membantu saya melakukan refleksi mengenai kekurangan atau kelebihan diri saya dan langkah untuk

memperbaiki itu semua. Dengan membuat tulisan-tulisan kecil di buku dan harapan-harapan berupa jurnal harian mau pun refleksi harian, membuat saya lebih terorganisir. Selain itu hal tersebut membuat saya lebih tenang dalam melakukan aktifitas, tanpa ada rasa penyesalan mau pun kekecewaan berlebihan.

Mencoba berani *speak up* di depan orang lain juga mengubah saya menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Saya belajar lewat membagikan pengalaman-pengalaman kehidupan saya yang mungkin bagi pendengar tidak begitu penting, tetapi membuat hati saya begitu lega karena dapat bercerita seterbuka mungkin tanpa takut rahasia tersebut dapat terbongkar. Awalnya gambaran diri saya ibarat air di dalam gelas yang hanya mengikuti bentuk gelasnya. Namun saya yakin dapat mengubah hal itu dan menjadi pribadi yang lebih terorganisir juga memberi manfaat kepada orang lain. Dengan begitu hidup saya akan lebih bermakna dan bahagia di setiap harinya.

Saya berterima kasih atas semua pencapaian yang saya dapatkan beberapa hari di *camp* karena membuat saya lebih terbuka terhadap sekitar. Hal ini saya terapkan dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan karena sebenarnya mereka juga

butuh kita. Kita yang terkadang mengabaikan bahkan menghiraukan hal yang menurut kita sepele, tetapi sangat penting bagi mereka.

"Change will not come if we wait for some other person or some other time. We are the ones we've been waiting for. We are the change that we seek."
- Barack Obama -

Proses Mengenal

Yosua Krisnadi (TBP Camp Jogja)



Perkenalkan saya Yosua Krisnadi asal dari Lampung dan saat ini sedang berkuliah di jurusan Anestesi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Trust Building* (TB) adalah acara yang sangat baru untuk saya karena sebelumnya saya belum pernah sama sekali mengikuti acara seperti ini. Selain itu tema dan tujuan acara ini sangat sulit saya temukan di acara lain. Saya sangat bersyukur bisa mengikuti acara ini karena bisa menambah relasi dan banyak hal positif yang saya dapatkan dari sini, bahkan tidak ada satu pun hal negatif. Dengan kata lain semua hal yang saya dapat adalah hal bermanfaat bagi saya.

Ada beberapa refleksi saya setelah mengikuti acara ini. Pertama, dari acara ini saya dapat mengetahui cara membangun relasi yang baik, baik dengan orang lain atau diri sendiri. Ternyata mengenal diri sendiri itu susah, perlu waktu, bahkan mampu membuat kita mengingat kejadian kelam dan rasa sakitnya kala itu.

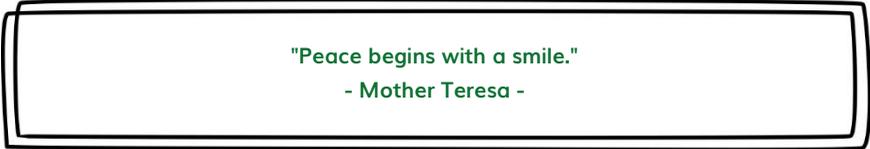
Tapi dari proses ini saya bukan hanya dapat mengenal diri saya, tetapi mengevaluasi diri saya dan membuat saya berubah menjadi lebih baik.

Kedua, berelasi dengan orang lain. Dari acara ini saya sadar bahwa saya tidak bisa memberi cap kepada seseorang hanya berdasar penampilannya saja karena penampilan tidak bisa menentukan kepribadian seseorang. Selain itu kita dipaksa bisa belajar lebih terbuka. Dari keterbukaan ini saya bisa mengenal mereka dan menjadikan sebagai satu pelajaran hidup bagi saya.

Saya sendiri mengakui bahwa terbuka kepada orang lain sangat susah, apalagi terhadap orang baru yang belum kita kenal dan baru kali pertama bertemu. Selain perihal relasi dan keterbukaan, pembelajaran lain bagi saya yaitu kepercayaan dan tanggung jawab. Ketika saya dibagi ke dalam kelompok dan mulai bercerita mengenai kepribadiian masing-masing, di situ saya belajar bisa mempercayai seseorang. Ketika saya bercerita, saya harus percaya bahwa teman yang mendengarkan cerita saya bahwa dia dapat dipercaya. Sebaliknya ketika saya menjadi pendengar, saya harus bisa bertanggung jawab menjaga cerita mereka supaya tidak tersebar.

Selain semua hal di atas, keseluruhan acara membuat saya

berefleksi bahwa saya bisa menjadi seorang pembawa perubahan bagi orang yang ada di sekitar saya, terutama bagi diri sendiri. Caranya yaitu saya harus bisa mengenal diri saya sebenarnya dan memulai perubahan dari diri saya sendiri, baru orang lain. Hanya ini yang dapat disampaikan melalui tulisan ini. Kiranya Tuhan Yesus Memberkati.



"Peace begins with a smile."
- Mother Teresa -

Quiet Time: Cara Ampuh Menjadi Akrab Dengan Diri Sendiri

Ainun Jamilah (Fasilitator TBP Camp Makassar)



"Kok ketika melakukan *quiet time*, saya tidak bisa mendengarkan apa-apa di dalam diri saya?" ucap salah seorang peserta yang sontak membuat saya seketika tertunduk dan tiba-tiba saja *flashback* saat pertama kali saya mempraktikkan *quiet time* di sesi *training for facilitator* sebelum dilaksanakannya *Trust Building Program* (TBP) Makassar. Pertanyaan saya saat itu, "mengapa saya tidak bisa merasakan apa-apa?" Pertanyaan-pertanyaan tersebut terjawab langsung oleh kalimat Teh Nenden (Trainer TBP), "itu terjadi karena kamu sudah terlalu lama tidak pernah mengajak dirimu *ngobrol*. Seolah dia bilang sama kamu kalau selama ini kemana saja." Mendengar jawaban ini, aku tertunduk dan tenggelam dalam pikiranku.

"Kenapa baru sekarang kamu datang menyapaku? padahal sudah sejak lama aku rindu untuk disapa dan ditanya tentang kabarku, tapi kamu tidak pernah melakukan itu." *Yah*, seolah diriku

memang sedang berkata demikian. Menuliskan kembali hal ini saja, aku masih merasa sangat sedih. Jika berandai-andai, 'diri' ibarat seseorang yang selama ini menemani kita, terus menerus berada di samping kita, tanpa diminta ia melakukan semuanya untuk kita. Namun kita bahkan tidak melihat dia, merasakan keberadaannya, apalagi mau menyapanya. Kasihan sekali.

Selama ini aku terlalu sibuk menyapa dan mendengarkan masalah orang lain. Sibuk memikirkan pandangan orang lain tentang diriku, memperbaiki diri hanya untuk bisa dinilai baik oleh orang lain. Berusaha keras melakukan sesuatu yang kadang tubuh ini sudah menyerah (sakit), tapi aku terus memaksakan. Lagi-lagi demi menyenangkan orang lain. Kapan aku bisa menyenangkan diriku sendiri?

Kebanyakan orang bahkan tidak punya waktu untuk dirinya sendiri karena 24 jam waktunya sudah tersita untuk mengurus orang lain. Mengurus rumah, pekerjaan kantor, permintaan Si A dan Si B, dan banyak hal lainnya. Tubuh yang mulai memberontak dengan menunjukkan gejala sakit pun terkadang dianggap sebagai hal yang tidak begitu serius. "Oh ini sih biasa, paling faktor cuaca" begitu katanya. Padahal itu adalah alarm tubuh kita yang sudah berbunyi. Pertanda ia sudah lelah dan tidak baik-baik saja.

Seringnya fisik yang sedang sakit lantas diberi obat berupa tablet, sirup, ataupun macam ramuan yang diyakini dapat menyembuhkan. *Yah*, tubuh memang sudah sembuh secara fisik. Tapi sayang ia masih sakit secara batin. Seseorang mengatakan kepada kita bahwa ia sedang sedih karena kurang mendapatkan perhatian, lalu kita dengan hati bak malaikat menyatakan diri siap untuk memberikan perhatian kepadanya, "kamu harus ingat kalau aku selalu ada di samping kamu" begitu katanya.

Andai saja tubuh sendiri yang mengatakan hal tersebut kepada kita, apakah jawaban yang kita berikan kepada orang tadi akan sama dengan apa yang kita berikan kepada diri sendiri? mungkin saja tidak. *Toh* selama ini kebanyakan kita terus menyangkal, "aku baik-baik saja." kalimat yang dengan sigap kujawab ketika seseorang menanyakan kabarku. Padahal ketika mulai kupraktikkan *quiet time*, diriku berkali-kali bilang bahwa dia sedang tidak baik-baik saja, butuh dirangkul, butuh pelukan hangat dan begitu haus akan perhatian. Semua itu tidak harus kutuntut dari orang di luar diriku. Aku sendirilah yang harus bertanggung jawab memenuhi itu semua.

Salah satu kekeliruan terbesar yang dilakukan kebanyakan orang dewasa ini adalah terus menagih perhatian dan tanggung

jawab orang lain kepada dirinya. Padahal yang paling pertama dan wajib melakukan itu kepada diri sendiri sebelum menuntutnya kepada orang lain, sudah pasti adalah diri kita sendiri. Setelah beberapa kali mempraktikkan *quiet time* diriku mulai banyak berbicara setelah sebelumnya sempat membisu tidak mau berkata apa-apa kepadaku. *Yah*, mungkin saja itu cara dia memprotes sikapku selama ini.

“Ainun... hari ini apa yang kamu rasakan?” kalimat yang selalu kupakai untuk memulai sesi *quiet time* kepada diri sendiri. Saat pagi banyak kuucapkan kalimat positif, sedang di malam hari aku banyak mengevaluasi dan memberi afirmasi baik kepada diri sendiri. “Ainun, hari ini kamu memang melakukan kesalahan. Namun karena kamu segera menyadari, memberanikan diri mengakui kesalahan lalu meminta maaf, maka kamu sudah melakukan sesuatu yang sangat hebat. Aku bangga padamu, aku begitu menyayangimu.”

Metode *quiet time* adalah satu dari sekian banyak sesi favoritku selama dua kali mengikuti kegiatan *trust building program* dari *Initiative of Change* Indonesia. Merasa beruntung sebab dari sana aku bisa semakin akrab dengan diriku sendiri. Tidak lagi merasa asing dengan sosok yang paling setia bersamaku. Sosok

yang sudah banyak melalui hal paling menggembirakan sampai hal paling menyakitkan. Karena itu aku banyak mengucapkan terima kasih kepadanya, memberikan pelukan eratku untuknya (*butterfly hug*) dan semakin sering menyapa serta menanyakan kabarnya.

Aku menyadari bahwa akulah yang paling bertanggung jawab atas kesehatan dan kebahagiaannya. Begitupun ketika sakit dan sedih, aku tidak akan lagi menagih orang lain untuk menyembuhkan dan menggembirakannya kembali. Nyatanya mempraktikkan *quiet time* membuatku menjadi pribadi yang baru. Pribadi yang sudah mampu meluangkan waktu untuk dirinya sendiri, mengetahui kapan harus beristirahat dari kesibukannya dan berani untuk mengatakan tidak pada hal-hal yang akan menyakitinya.

**"The foundation stones for a balanced success are honesty, character, integrity, faith, love, and loyalty."
- Zig Ziglar -**

Self-Love

Albab Hoalidi'n Yusuf (Peserta TBP Camp Makassar)



Assalamualaikum wr.wb...

Perkenalkan namaku Albab Hoalidi'n Yusuf biasa dipanggil Albab atau Al. Aku seorang yang pernah kehilangan 'diri sendiri', bahkan tak mengenal diriku. Dulu aku orang yang tidak terlalu peduli kepada diriku sendiri terutama perasaanku. Aku selalu menyiksa dan dzalim ke diriku sendiri karena selalu memaksa membantu orang lain tanpa memedulikan kondisi diri sendiri terlebih dahulu. Walaupun seperti itu aku juga adalah orang yang sangat sulit mempercayai orang lain karena adanya trauma masa lalu. Kedua sifat yang bisa dibilang saling bertolak belakang. Bisa dibilang di saat orang lain selalu tersenyum dan memuji dirinya sendiri ketika bercermin, aku orang yang membenci melihat diriku sendiri di depan cermin. Aku belum bisa memaafkan diriku yang sebelumnya, juga belum bisa menerima kekurangan-kekuranganku

sehingga aku merasa hidup dengan *anxiety* dan *insecure* yang besar.

Sedikit *flashback*, aku mempunyai teman bernama Rahmat Fauzan. Dia memberitahuku, adanya program *Trust Building camp* Makassar yang diselenggarakan oleh *Initiatives of Change* Indonesia. Awal mengetahui adanya program ini, aku kurang tertarik. Namun setelah saya mempelajari tentang lofC dan program camp ini, saya mulai tertarik karena camp ini menyajikan isu-isu seperti *mental health*, keragaman, toleransi, budaya damai serta pemulihan diri serta relasi antar umat Muslim dan Kristiani.

Dapat dibilang keputusan mengikuti kegiatan *Trust Building Camp* (TBC) Makassar ini merupakan salah satu keputusan terbaik yang pernah saya buat dalam hidup. Awalnya saya ragu mengikuti program ini karena padatnya jadwal kuliah, banyaknya tugas, serta adanya kegiatan lain. Namun setelah saya tahu tujuan kegiatan ini, saya memutuskan meluangkan waktu untuk ikut. Ketika saya mulai mengikuti kegiatan ini saya mulai sadar bahwa kegiatan ini tidak sesuai ekspektasi saya, melainkan jauh melebihi ekspektasi.

Di awal kegiatan ini kita langsung dipertemukan dengan *family group* masing-masing dan mengenal pola pemikiran satu

dengan yang lain melalui permainan *Friends for life*. Kemudian sesi *Relationship Map* yang mengharuskan peserta menggambar seberapa dekat hubungannya dengan orang-orang yang ada di hidup kita, bahkan dengan Tuhan. Setelah itu kita menceritakannya dalam *family group* masing-masing. Kita menceritakan kisah tanpa takut di-judge orang lain. Di sini saya langsung merasa sangat dekat dengan mereka karena kita saling mengetahui kisah hidup masing-masing, bahkan bisa dibilang seperti keluarga dekat.

Trust building camp ini juga banyak mengajarkan tentang keberagaman, baik itu budaya mau pun agama. Saya belajar sejarah dan konflik-konflik masa lalu antara umat Muslim dan Kristiani melalui sesi *healing historical wound*. Di sini saya melihat banyak luka yang terjadi antara kedua umat dari zaman dahulu sampai sekarang. Hal ini seharusnya bisa dicegah karena tidak mencerminkan bangsa Indonesia yang menganut Pancasila sebagai ideologi bangsanya. Sepatutnya bangsa ini mencintai keberagaman, baik itu dari agama dan budaya seperti semboyan *Bhinneka Tunggal Ika* (Berbeda tetap satu). Di sini saya belajar tidak ada orang atau umat yang jahat, hanya ada oknum yang hidup dengan

ego yang menganggap dirinya/kaumnya saja yang benar. Inilah salah satu sumber perpecahan sekaligus pekerjaan rumah (PR) yang harus diselesaikan dengan cara menutup luka-luka lama antar umat beragama .

Pada akhir *camp* ini ada sesi *Design for Change* yang mengajak peserta membuat komitmen berubah menjadi lebih baik. Saya mulai berkomitmen meng-*upgrade* diri saya sedikit demi sedikit dengan mulai memaafkan kesalahan-kesalahan, menerima apa yang ada di diriku dan mulai mencintai diri sendiri.

"Jika engkau memiliki kemampuan untuk mencintai, cintailah dirimu sendiri terlebih dahulu."

- Charles Bukowski -

"Forgiveness is not always easy, but it is necessary in order to move forward." – Unknown -

Eksplorasi Keberagaman

Andi Reza Pahlawan (Peserta TBP Camp Makassar)



Jika mendengar nama Indonesia satu hal yang terlintas dalam benak saya yakni perbedaan. Indonesia merupakan negara multikultural, terdapat begitu banyak perbedaan antar suku, agama, ras dan adat istiadat. Dengan adanya perbedaan-perbedaan tersebut saya harus bisa menerima serta menghormatinya karena perbedaan tersebut tidak membuat kita lemah. Justru perbedaanlah yang membuat kita kuat dan bersatu. Hal ini pun dibuktikan dengan keberhasilan Indonesia meraih kemerdekaannya dengan perbedaan tersebut.

Sebagai anak yang tumbuh besar dalam hiruk-pikuk perkotaan, saya memiliki teman yang berbeda-beda. Sebagai seorang muslim saya diajarkan untuk mampu memiliki sikap toleransi dengan perbedaan tersebut, bukan malah menjauhi orang yang berbeda.

Namun hal itu terkadang tidak saya terapkan karena tentunya terdapat batasan-batasan yang harus kita jauhi. Perbedaan ini

merupakan hal yang lumrah kita temui di dunia ini, karena memang Tuhan sudah mengatur dalam hidup ini semua berbeda. Sebagian orang kaya, sebagian lagi berkecukupan. Ada yang pintar, ada yang tidak terlalu pintar. Ada yang tinggi, ada yang tidak terlalu tinggi. Namun sebagai makhluk sosial kita pasti akan saling memerlukan satu sama lain agar roda kehidupan bisa terus berjalan.

Sebagai manusia kita memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk memahami hal yang belum kita ketahui. Saya pun berinisiatif untuk mengeksplorasi keberagaman budaya dan agama di Indonesia. Pada akhirnya saya menemukan sebuah program yang membuat saya tertarik untuk mengikutinya yaitu *Trust Building Program Camp*. Berkat program *trust building*, tulisan ini tercipta.

Trust building program ini melibatkan peserta dari kalangan anak muda yang beragama berbeda yang memiliki jiwa toleransi tinggi yaitu agama Islam dan Kristen. Dengan adanya program ini saya merasa diri saya bertumbuh, merasa berbeda dengan diri saya sebelumnya. Sekarang saya bisa akrab dan berinteraksi dengan baik dengan teman-teman agama lain. Program ini juga menyadarkan

saya bahwa perbedaan tidak membuat kita berbeda, tetapi membuat kita bersama karena kita mampu bersatu dalam perbedaan.

Saya menjalani hidup sebagai pribadi yang introvert, saya terkadang menutup diri terhadap orang lain dan sulit menjalani keakraban jika bertemu orang baru. Di dalam program ini saya sudah bisa memunculkan keberanian untuk akrab dengan orang baru, bahkan saya sudah mampu merealisasikannya dalam kehidupan nyata. Selain itu saya merupakan pribadi yang selalu mengalah demi orang lain, saya selalu mengutamakan kebahagiaan orang lain ketimbang kebahagiaan saya. Oleh karena itu terkadang muncul rasa tidak enak dalam diri saya dan terkadang saya sering dimanfaatkan. Hal itu membuat diri saya tidak bahagia, memendam perasaan sedih, kesal, dan kecewa. Seringkali saya menyendiri di malam hari untuk meluapkan segala perasaan yang telah saya alami.

Namun setelah mengikuti *Trust Building Program* ini saya merasa menjadi orang yang baru. Saya selalu berpikir positif atas apa yang terjadi pada saya, perasaan bahagia senantiasa menghiasi kehidupan saya, dan mampu menutupi topeng kesedihan yang sering saya alami selama ini. Kita harus bisa mengutamakan kebahagiaan kita, mengutamakan diri kita sendiri. *Yah*, walaupun terkesan egois tapi itu perlu kita lakukan demi kesehatan mental kita. Namun di balik sifat keegoisan itu kita harus

tetap memiliki rasa simpati dan empati pada orang lain, karena orang yang kita bantu hari ini mana tau suatu saat akan membantu kita.

Saya bersyukur bisa bertemu orang-orang hebat, fasilitator handal, pemateri berpengalaman, dan seluruh tokoh yang ikut serta pada program ini. Setelah program ini selesai saya merasa terlahir kembali pada dunia yang baru. Luka-luka yang telah saya alami pada masa lalu yang selalu menghantui pikiran saya, seakan-akan telah hanyut dan terseret ombak di laut. Saya sangat bangga akan hal itu.

Program *trust building* benar-benar mengajari kita tentang kedamaian dan cinta kasih pada diri sendiri maupun orang lain. Sangat banyak hal positif yang saya temukan. Program ini merupakan program yang paling berkesan yang pernah saya ikuti. Semoga program ini senantiasa hadir dan terus diadakan karena masih banyak orang di luar sana yang harus merasakan keajaiban program ini, bukan hanya saya, agar dapat tercipta era baru yang penuh kedamaian tanpa luka di masa depan.

"Trust is built when someone is vulnerable and not taken advantage of."

- Bob Vanourek -

Luka itu Aku

Aneesha Fauziyah (Fasiliator TBP Camp Makassar)



Jumat siang di bulan Agustus, saat orang lain tengah asyik mengatur liburan akhir pekan mereka, aku malah telah bersiap dengan perlengkapan untuk menyibukkan diri. Kesibukan kali ini telah beberapa bulan kutunggu dan aku tahu akan pulang membawa sesuatu yang baru bermodalkan pengorbanan mengikuti acara 3 hari.

Benar saja, *Training of Facilitator* sebagai program persiapan untuk pelaksanaan *Trust Building Camp* Oktober nanti memberi makna dan pelajaran mendalam yang belum pernah aku temui sebelumnya. Berawal dari tema '*heal the past and hope for the future*' yang awalnya masih remeh di mataku menjadi kalimat *powerful* pada akhirnya.

Menjadi agen perdamaian yang selalu bertemu dengan orang baru, mengajarkan bagaimana memahami perbedaan, memaafkan kekeliruan dan ketidaktahuan yang menyebabkan

perpecahan, serta menghadapi sesuatu tanpa harus melibatkan kekerasan semuanya berfokus pada orang lain. Aku lupa bahwa kekuatan memberi dan semangat memahami juga dibutuhkan oleh diriku sendiri.

Jawaban itu kutemukan saat dilatih agar siap menjadi fasilitator *Trust Building Camp* yang baik. Selain dibekali ilmu mendampingi peserta, hal terpenting adalah kami harus merasakan menjadi bagian dari kegiatan itu. Dimulailah perjalanan mengarungi luka batinku hari itu.

Aku selalu memandang luka yang membuat kaki sulit melangkah. Luka-luka kujadikan satu lukisan kelam, kuikat kuat dengan berbagai kain usang agar tidak terlihat lalu kuletakkan di dalam gudang gelap di sudut lain memori sambil berharap tak akan pernah lagi kubuka. Luka-luka itu kubiarkan di sana, tak pernah kusapa dan seolah tak ada. Kalaupun teringat, aku hanya berpura tidak terpengaruh olehnya.

Kepercayaan yang kuharap bisa kubangun dengan orang lain, ternyata gagal kubangun dengan diriku sendiri. Aku tidak percaya pada kemampuanku menangani masalah, mengelola emosi dan aku tidak percaya kepada diri sendiri pada beberapa situasi.

Change starts with me, perubahan dimulai dari diri sendiri. Rangkaian kegiatan yang awalnya kupikir akan kujalani dengan semangat mulai terasa berat di setiap sesinya. Mengundang satu-persatu luka kembali hadir nyatanya tidak mudah. Aku yang selama ini merasa kuat tanpa sayatan-sayatan nyatanya masih berat melangkah karena mereka masih ada dan masih nyata. Upaya yang kulakukan dengan menyembunyikannya pun percuma. Luka-luka itu masih menjadi satu paket dengan diriku, menjadi hal yang sedari awal sudah dan akan selalu menggambarkan diriku.

"Terkadang kita hanya perlu didengarkan, tanpa perlu mendapatkan saran atau ucapan penyemangat dari orang lain", itu yang selalu aku katakan saat menjadi fasilitator di setiap *family group peace camp* yang diadakan oleh MIPG (Mahabbah Institute for Peace and Goodness). Namun rangkaian kata itu kembali datang padaku, kini dengan makna yang jauh lebih dalam seolah berkata, *"kamu hanya perlu mendengar dirimu, bicaralah dengan dirimu, jangan biarkan ada kesalahpengertian antara kamu dan dirimu"*.

Sesi berbicara dengan diri disebut *Quiet Time* berjalan dengan melontarkan beberapa pertanyaan pada diri, membahas apa yang seharusnya dibahas, hingga memanggil kembali luka yang juga tak ingin terwakilkan. *Quiet time* bagi beberapa orang mungkin

terdengar sepele pada awalnya. Namun sedikit sulit menerapkannya jika baru pertama memulai. Seperti orang asing, aku dan diriku berusaha menjadi kita kemudian berbincang tentang hal yang sudah-sudah. Entah kapan terakhir kali perbincangan itu dilakukan. Mungkin tidak pernah.

Perlahan percakapan yang awalnya kaku berjalan sesuai iramanya. Aku percaya sedikit demi sedikit akan ada cahaya pencerahan yang dikawal balutan senyum puas pada dan untuk diri sendiri setelah melakukannya.

Perjalanan menjadi fasilitator *Trust Building Camp* ternyata juga menjadi perjalanan tanpa ujung untuk menjadi fasilitator bagi diriku. Membimbing raga sendiri untuk terus maju berjalan bersama luka masa lalu yang dijadikan teman, bukan lawan yang harus dihindari atau pun kuhadapi dengan kekerasan. Perjalanan ini pula menjadi jalan menemukan aku yang baru, atau barangkali baru kembali kutemui. 'Aku' yang dulu kuhindari dan mungkin pernah kubenci.

Dengan memegang teguh prinsip kejujuran, tidak egois, kasih sayang, dan ketulusan akan menjadi modal utama seseorang menjadi bagian dari perubahan. Kecil ataupun besar, sulit ataupun mudah, lama ataupun singkat, apapun perubahan itu akan selalu

bermula dari diri sendiri, dijalani dan diterapkan pada diri sendiri hingga makin kuat untuk dibagikan ke orang lain agar mereka pun siap memulai perjalanan perubahan mereka.

"Trust yourself. Create the kind of self that you will be happy to live with all your life. Make the most of yourself by fanning the tiny, inner sparks of possibility into flames of achievement." - Golda Meir -

Prespektif

Arya Aditya (Peserta TBP Camp Makassar)



Dari program *Trust Building* (TB) saya belajar banyak hal, mulai dari keagamaan, toleransi, budaya damai dan pemulihan diri, serta relasi antar-muslim dan umat kristen. Saya juga mendapat banyak pengalaman baru yang belum pernah saya dapatkan di Kota Salatiga. Pengalaman yang juga mengubah pandangan saya mengenai perbedaan agama.

Selama di Makassar saya menemukan hal baru mengenai keagamaan. Perbedaan agama masih sering memunculkan konflik di berbagai daerah di Indonesia, salah satunya di Makassar. Dengan mengumpulkan 24 orang Kristen serta 26 orang islam membuat kami saling berbaur satu sama lain tanpa batasan agama. Salah satu sesi yang paling saya kenang karena berkesan hingga saat ini adalah ketika kami dibagi dua kelompok (kelompok Islam dan kelompok Kristen). Kemudian kami menuliskan kesalahan-kesalahan umat agama kami terhadap kelompok yang beragama Kristen, juga

sebaliknya. Lantas kami saling meminta maaf atas kesalahan-kesalahan yang terjadi di masa lalu. Sesi demikian membuat kita menjadi semakin tenang. Tujuan sesi tersebut adalah agar konflik-konflik antar-agama tidak muncul kembali seperti yang dahulu pernah terjadi di Maluku dan menimbulkan konflik berkepanjangan. Pada jam makan siang kami pun saling bercerita satu sama lain mengenai agama kami masing masing untuk memperluas pengetahuan dan perspektif kami dari sudut pandang agama yang berbeda. Saya juga belajar arti toleransi saat mengikuti program ini. Sebelumnya saya menganggap toleransi hanya sebatas tidak mengganggu ibadah umat agama lain, Lebih dari itu ternyata kami harus saling mengerti kondisi agama lain. Contohnya ketika saya bingung ketika menyaksikan salah satu peserta yang beragama Kristen advent dia tidak minum kopi atau teh. Saya menanyakan hal tersebut dan dia menjawab bahwa dalam Kristen advent tidak boleh minum kopi atau teh. Pengalaman itu mengajari saya bahwa semua agama memiliki aturannya masing masing, sehingga kita sebagai orang yang hidup dalam keberagaman harus menghormati bahkan mengingatkan.

Jika saya tidak mengikuti program *TB Camp* ini, maka kemungkinan besar pandangan saya terhadap orang yang berbeda

agama tidak akan jauh berubah. Saya sangat mengingat kata-kata salah satu peserta yang menyatakan bahwa jika nanti di luar sana (setelah usai *camp*) terdapat orang yang menghina agama atau bahkan menjelek jelekkan agama apapun, kita (peserta) harus memberikan pandangan bahwa agama yang dihina sebenarnya tidak seperti itu. Saya pribadi ingin menjaga kerukunan beragama di sekitar lingkungan tempat tinggal saya.

Tidak hanya mengenai agama, program *trust building camp* Makassar ini juga membantu saya memulihkan diri. Saya belajar mengenal diri saya sendiri setelah sebelumnya sering saya abaikan. Salah satu sesi yang saya senangi adalah *quiet time*. Saya mengobrol dengan diri sendiri mengenai cita cita, tujuan yang ingin dicapai, hambatan-hambatan dalam diri saya dan hal yang sudah saya perbuat. Hal itu membuat saya semakin mengenal diri saya serta saya lebih menyayangi diri sendiri. Kemudian ketika kita bercerita mengenai diri masing-masing dengan teman-teman, saya sadar bahwa yang mengalami kesulitan dalam hidup tidak hanya saya. Banyak orang yang bahkan jauh lebih sulit dibandingkan saya.

Saya pribadi sangat bersyukur memiliki kesempatan pergi ke Makassar karena mendapat banyak pelajaran baru mengenai perbedaan agama dan pengalaman bersama teman-teman yang

ada di Makassar. Program *trust building camp* ini sangat membantu saya mengembangkan diri dan meningkatkan pola pikir terhadap perbedaan agama. Dari acara ini saya akan terus berusaha menjaga relasi antar-agama. Ditambah lagi saya seorang muslim yang sedang belajar di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Saya ingin menunjukkan kepada teman-teman saya bahwa perbedaan agama bukan masalah, bahkan merupakan hal yang sangat indah.

"Trust takes years to build, seconds to break, and forever to repair."

- Unknown -

The Beginning of Peace

Benaya A C Runtunuwu (Peserta TBP Camp Makassar)



Trust Building Program (TBP) adalah salah satu pengalaman yang membawa dampak besar dalam hidup saya secara pribadi. Memasuki masa remaja saya banyak merasakan tantangan hidup. Cukup sulit bagi saya mengenali diri saya sendiri. Saya lebih banyak menyendiri, menutup diri dan bertanya kepada Tuhan "Kenapa semua ini harus terjadi pada saya?", "Kenapa saya harus Hidup?", "Apa Tujuan dari hidup saya"?

Hingga suatu hari saat saya hendak pulang sekolah, di kantin saya bertemu Kak Anpan. Beliau menawari saya untuk ikut *trust building program*. Jujur dalam hati awalnya saya menolak ajakan tersebut. Saya orangnya sulit bersosialisasi atau bergaul. Namun pada saat itu entah mengapa saya spontan menerimanya.

Pada saat pengumuman saya sangat terkejut. Nama saya masuk dalam *list* peserta yang lolos dan berhak mengikuti program ini. Padahal pada saat mengisi pendaftaran saya tidak yakin akan

lolos karena di luar sana masih banyak orang yang lebih layak ikut program ini dibanding saya.

Hari yang tidak saya sangka pun tiba. Titik *start* kami adalah sekolah saya sendiri, Sekolah Advent Makassar. Saat itu saya hanya berbicara dengan orang-orang yang saya kenal. Kemudian kami berangkat dari sekolah menuju tempat pelaksanaan *Trust Building Program*. Program pun dimulai, kami diarahkan untuk mengisi formulir pendaftaran. Ketika itu saya mulai berbicara dengan orang-orang yang baru saya kenal yang berasal dari berbagai suku, budaya, ras dan agama. Baru kuketahui belakangan bahwa di program ini kami belajar untuk tidak melihat perbedaan melainkan sebuah keragaman.

Sesi demi sesi berlalu. Saya bertemu dengan Kak Neas dan belajar banyak darinya. Dia banyak bercerita tentang hidupnya dan cerita itu sangat menginspirasi saya secara pribadi. Pada sesi saling bercerita tentang kehidupan masing masing, disitu saya belajar bahwa setiap orang mempunyai cerita dan masalah masalahnya sendiri. Bahkan mereka menghadapi masalah yang jauh lebih sulit dari saya. Saya membayangkan bagaimana jika diri saya berada di posisi mereka apakah saya bisa tetap bertahan? Tidak hanya itu, mereka juga mau memberikan waktu mereka untuk mendengarkan

cerita kehidupan saya. Cerita yang selama ini belum pernah saya ceritakan kepada orang lain. Saya senang mereka mau mendengar tanpa menghakimi dan memberikan banyak saran yang membuat saya senang. Saya pun mendapatkan banyak pelajaran bahwa kita harus peka dan peduli kepada orang-orang lain tanpa *men-judge* mereka.

Ketika masuk ke sesi selanjutnya kami diarahkan untuk membuat gambar muka kami di atas kertas. Saya sendiri tidak pandai menggambar. Rupanya disini kami diajarkan untuk menerima diri sendiri tanpa membanding-bandingkan diri dengan orang lain.

Sedangkan pada sesi *quiet time* kami diarahkan berkunjung ke tempat yang nyaman. Tempat pertama kalinya saya berkomunikasi dengan diri saya sendiri. Jujur saya tidak tahu apa yang harus saya tulis karena saya tidak bisa mendengarkan diri saya sendiri. Hal itu terjadi karena saya belum pernah memberikan waktu untuk diri saya sendiri. Ternyata berkomunikasi dengan diri sendiri itu sangat penting karena membuat saya bisa mengapresiasi diri sendiri atas setiap langkah selama ini.

Sampai program selesai, saya bersyukur karena bisa menjadi bagian dari TBP dan *Family Group* 5. Saya mendapatkan beribu

manfaat, bertukar pikiran, membuat saya memiliki banyak teman baru dan bisa menerima diri saya sendiri. Saya harap saya bisa mengubah pola pikir dan hidup yang lebih baik lagi ke depannya. Selain itu saya harap program ini terus berjalan dan dapat menginspirasi banyak orang di luar sana.

"Trust is a fragile thing. Easy to break, easy to lose and one of the hardest things to ever get back."

- Unknown -

Saya Sadari, Perubahan Harus Dimulai dari Diri Sendiri

Firmsanyah (Peserta TBP Camp Makassar)



Trust Building Camp Makassar 2022

Saya Firmansyah, seorang yang pada saat itu masih mahasiswa mengikuti kegiatan *Trust Building Camp* (TBC) untuk pertama kalinya. Saya penasaran kegiatan tersebut akan seperti apa. Akhirnya saya pun memberanikan diri untuk ikut karena tahu arti dari kegiatan tersebut adalah membangun kepercayaan diri. Saat itu aku berada di posisi yang sedang tidak baik-baik saja, mental dan kepercayaanku menurun dan merasa bukan siapa-siapa.

Kegiatan pertama aku lalui dengan penuh rintangan karena hal unik. Saya harus menyelesaikan urusan kampus terlebih dulu, kemudian kehujanan di perjalanan dan sampai ke lokasi *alhamdulillah* tidak terlalu terlambat. Setelah mendapatkan kamar, saya mandi dan membersihkan diri kemudian mengikuti kegiatan tersebut.

Hari pertama banyak hal yang saya temukan. Kegiatan ini unik karena saya bertemu pembicara, mentor dan fasilitator sangat luar biasa. Saya belajar untuk *quit time* dan bertemu seseorang yang unik, perempuan yang memakai cadar. Pada sesi tersebut aku mendengarkan kisahnya, dia berjuang untuk kuliah sambil kerja dan hidup menumpang di rumah tantenya. Sekarang dia dan tantenya bermusuhan, tetapi di hati terdalamnya dia tidak menganggap tantenya sebagai musuh. Hanya untuk bisa mengembalikan hubungan dengan tantenya kembali normal, sepertinya sudah susah karena di setiap forum dia diberi tendesi untuk tidak bisa berbuat apa-apa.

Hari kedua saya mendapatkan pembelajaran tentang nilai dan prinsip loFC yang sangat saya sukai dan akan coba saya laksanakan yaitu *connection*, *correction* dan *direction*. Juga kejujuran, kemurnian, empati, cinta dan kasih. Sungguh pembelajaran yang luar biasa.

Hari ketiga kami bermain *games* dan foto bareng. Banyak kegiatan seru. Ada malam pementasan dan malam saling curhat. Kami semakin mengenal satu sama lain. Selain itu kami mencoba untuk memahami dan menjadi pendengar yang baik, bukan malah

menjadi orang yang mudah *men-judge* dan memaknai bahwa perbedaan adalah keindahan.

Saya bersyukur sudah mengikuti kegiatan tersebut. Semoga dengan mengikuti kegiatan tersebut saya makin mengenal diri, mengubah diri menjadi lebih baik dan mengamalkan materi dan ilmu yang saya dapatkan selama kegiatan TBC 2022.

**"Trust is the foundation of all human connections."
- Stephen Covey -**

Aku dan Trust Building Program

Nurul Auliansayh (Peserta TBP Camp Makassar)



Yaps, judul tulisan ini adalah aku dan sebuah program yang secara tiba-tiba aku ikuti yaitu *trust building program* (TBP). Mula mula, saat itu saya menghabiskan akhir pekan dengan berkunjung ke indekos teman. Seperti halnya orang-orang yang baru berkumpul kembali, kami bercerita tentang banyak hal. Di tengah perbincangan itulah, dia dan kembarannya dengan *excited* menceritakan bahwa ada sebuah program yang menyatukan antara umat Islam dengan saudara yang berbeda dengan kami dalam lingkup kepercayaan. Tidak hanya bercerita, dalam penjelasan mereka juga terdapat ajakan-ajakan yang ditujukan untuk saya.

Yah, karena pada dasarnya saya adalah seorang dengan presentase rasa penasaran tinggi dan termasuk manusia yang gampang termakan bujuk rayu, mendaftarkanlah saya pada program tersebut. Alhamdulillah, saya lulus pada proses seleksi. Singkat cerita saya menjadi salah satu orang beruntung yang bisa mengikuti

kegiatan ini. Jumat, 14 Oktober 2022 adalah hari yang menjadi titik awal kami memulai pengalaman berharga itu. Program yang dilaksanakan dalam jangka waktu 3 hari 2 malam dengan jumlah peserta kurang lebih 50 orang, memiliki kesan tersendiri di relung hati setiap peserta. Walaupun kegiatan kami pada waktu itu sama dan bersama orang-orang yang sama pula, tetapi kesan yang diterima berbeda. Semua itu tergantung pada perspektif dan *mindset* masing-masing kepala dan hati yang mengolahnya.

Khususnya bagi saya kala itu adalah kali pertama saya berkumpul dan berinteraksi dalam jangka waktu panjang bersama saudara yang berbeda dengan saya. Saya jadi bisa menyerap banyak pengetahuan baru bahkan pada saat mengisi perut. Hal yang otomatis menjadikan waktu yang harusnya hanya mengisi kampung tengah, juga menjadi momen *sharing* banyak cerita dan pengalaman menarik teman-teman bahkan dari para fasilitator dan mentor.

Pada kegiatan ini pula banyak program yang membuka pola pikir baru, serta seakan menyadarkan saya akan banyak hal. Diantaranya *quiet time*, *sharing session*, *friends for life* dan program-program lainnya. Walau demikian sesi paling berkesan bagi saya adalah *quiet time*. Program ini dilaksanakan setiap pagi

sebelum memulai seluruh aktifitas yang telah dijadwalkan pada hari itu. Program kami belajar mendengarkan kembali diri kami, keinginan sebenarnya hati kecil kami, hal yang mengganjal, luka, hal yang membuat kami belum berdamai beserta alasannya dan apa-apa lainnya yang tidak bisa saya sebutkan.

Selain *quiet time*, cara para mentor membimbing kami, cara bercerita dan memberi motivasi serta dorongan kepada kami juga sesuatu yang mengesankan. Contohnya saat salah satu mentor menceritakan bagaimana beliau berdamai dengan masa lalunya membuat saya terkesan. Salah satu alasannya yaitu cara beliau menyampaikan ceritanya hingga dapat meramaikan suasana meski isi cerita tersebut adalah luka. Selain para mentor, sebelum mengikuti kegiatan ini kami telah terbagi menjadi 10 kelompok yang diistilahkan dengan '*family group*', wadah kami dapat bercerita tanpa dihakimi.

Intinya setelah kegiatan ini intensitas galau saya menjadi meningkat. Namun galau yang akan menghasilkan sesuatu positif untuk diri saya.

"Trust is the fruit of a relationship in which you know you are loved."
- William Paul Young -

Jiwa yang Terluka

Nurul Fikriyatul Aulia (Peserta TBP Camp Makassar)



Bulan Oktober selalu menjadi bulan yang menyenangkan bagi saya. Oktober tahun ini kembali memberikan warna yang tak kalah menarik dari tahun sebelumnya. 14 Oktober tahun ini Tuhan memberikan kado terindah kepada saya. Tuhan membawa langkah saya bertemu dengan *diri* saya dan menyadari setiap nikmat yang Tuhan berikan kepada saya. Saya mengikuti *Trust Building Program* (TBP) Makassar dengan membawa tanda tanya besar dan separuh jiwa yang masih memiliki luka.

Berlokasi di pantai galesong yang indah, saya bertemu teman-teman yang berbeda agama, suku dan budaya. Kami membaur satu sama lain, berkenalan dan saling bertukar pikiran. Pada kegiatan TBP *quiet time* menjadi satu sesi yang saya sukai. Tanpa saya sadari ternyata setiap orang butuh ruang *inner listening* yang perlu didengarkan. *Inner voice* setiap orang akan berbicara

saat hening dan ruang itu hanya bisa didapat ketika memberikan waktu luang kepada diri sendiri.

Sebuah kesyukuran dalam lingkaran kegiatan ini saya dikelilingi orang-orang yang memberikan *positive vibes* kepada saya. Di sini kami diajak menjadi sosok pendengar yang baik pada setiap apa yang orang lain ceritakan tanpa ada sedikitpun penghakiman. Selain itu kami belajar memberi umpan balik yang menyadarkan setiap orang bahwa sebenarnya permasalahan itu jawabannya ada pada diri sendiri dan berhubungan dengan kesanggupan diri atau tidak.

Ada satu sesi menggunakan permainan kartu dan mendengar cerita bersama *family group* yaitu *friends for life*. *Family group* ini adalah keluarga baru dan zona nyaman saya berbagi apa pun dalam kegiatan ini. Pada sesi *friends for life* saya menemukan pertanyaan "sejauh ini apa kesuksesanmu?" dan "sejauh ini apa saja kegagalan yang kamu rasakan?" Saya tidak menemukan jawaban dari kesuksesan sebagaimana yang ditanyakan. Sangat sulit tergambar dalam benak saya mengenai kesuksesan saya sekarang ini. Namun saya banyak menemukan jawaban untuk setiap kegagalan yang saya alami. Saya sulit menemukan titik kesuksesan

dalam diri saya, karena saya sadar setiap hal dari keputusan dalam hidup saya tak lepas dari peran orang lain. Karena itu saya merasa gagal menyuarkan setiap keinginan pada diri saya.

Sesi ini mengajarkan saya menerima diri hingga lebih bisa memaknai setiap hal dan menemukan sudut pandang baru. Setiap pertanyaan yang terlontar kepada saya seolah merupakan titik terlemah saya. Permainan kartu *friends for life* membuat saya menemukan banyak pertanyaan yang selama ini saya tutup-tutupi agar tidak menyinggung diri saya. Sesi ini membawa saya mengubah pola pikir saya, "Oh... ternyata ini *nih* yang mau diubah."

TBP tidak hanya berbicara mengenai upaya mengenal identitas diri sendiri, tetapi ruang jumpa pada keragaman, toleransi, dan budaya. Saya sadar sebagai seorang muslimah sudah menjadi keharusan mempelajari nilai-nilai ini. Semakin kita paham akan agama yang kita anut maka sudah seharusnya paham akan setiap perbedaan yang ada disekitar kita, bukan malah menjadikannya sebagai benang hitam dalam persaudaraan. Luka-luka masa lalu menjadi tugas anak muda masa kini untuk menyembuhkannya dengan cara menebar tali persaudaran dan perdamaian antar umat beragama.

Setiap agama mengajarkan tentang mencintai dan mengasihi, menebar kebaikan dan perdamaian pada penganutnya. Maka sudah jelas bahwa buah iman adalah cinta. Terima kasih *Initiatives Of Change* Indonesia dan *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* yang telah menyelenggarakan kegiatan yang luar biasa ini. Poin penting bagi teman-teman adalah ajakan bersama untuk memupuk kepercayaan dan merawatnya karena tidak semua orang diberikan nikmat ini dari Tuhan. Kita adalah orang-orang pilihan untuk cinta dan kasih.

"The best proof of love is trust."
- Joyce Brothers-

Moment Pembelajaran

Rahmat Fauzan (Peserta TBP Camp Makassar)



Kesempatan ikut serta dalam *trust building program* merupakan salah satu momen yang membawa perubahan besar dalam hidup saya. Memasuki fase *quarter life crisis*, saya merasakan banyak dinamika kehidupan yang membuat saya tidak menikmati dan kurang senang menjalaninya. Saya menutup diri dan menyalahkan keadaan, serta menanyakan kepada dunia "kenapa semua begini? kenapa semua tidak sesuai ekspektasi?"

Saat bermain *social media* teman-teman MIPG kemudian membagikan info tentang *Trust Building Program* yang akan diadakan pada oktober. Saya rasa kesempatan ini akan menjadi hal yang baik. Selain untuk *me-refresh* keadaan hati yang sedang kasak-kusuk, saya ingin bertemu dengan teman-teman baru di program tersebut.

Hari pengumuman pun tiba. Saya masuk dalam *list* peserta yang lolos dan berhak mengikuti program ini. Berangkat dari kota

Palopo rasa sedih kembali menghantui karena harus meninggalkan kampung halaman. Namun saya mengingatkan diri bahwa mengikuti program ini pasti akan membawa dampak positif pada diri saya.

Hari pertama pun berlangsung dengan titik *start* kami di Gereja Advent Makassar. Beberapa teman merasa asing, karena menjadi kali pertama bagi mereka untuk berdiri di lingkungan gereja. Kami berangkat dari Gereja Advent Makassar menuju tempat pelaksanaan *Trust Building Program* di kawasan pesisir Kab. Takalar. Pemandangan pesisir yang indah menjadi daya tarik dalam perjalanan ini.

Program pun dimulai. Saya memandangi ke-49 wajah peserta lain. Nampak jelas mereka berasal dari berbagai macam suku dan daerah. Tidak hanya dari Sulawesi selatan, teman-teman ada juga yang berasal dari Jawa hingga Papua.

Sesi demi sesi berlalu saya bertemu Arya. Arya adalah seorang mahasiswa dari Salatiga. Saya belajar banyak dari dia. Pada sesi saling bercerita tentang kebingungan hidup yang sedang dialami, disitu saya belajar bahwa setiap orang menghadapi masalahnya masing-masing. Bahkan mereka menghadapi masalah yang jauh lebih besar di usia yang lebih muda. Saya membayangkan

dapatkah saya sekuat mereka jika berada di posisi itu. Saya pun menjadi lebih peka dan berempati pada hidup orang lain, tanpa melupakan masalah diri yang perlu dihadapi dan berdamai dengannya.

Dari sesi tersebut, saya belajar bahwa hidup memang penuh akan dinamika. Saya tidak lagi merasa menjadi satu-satunya orang dengan beban hidup yang amat berat. Setiap masalah yang datang dalam hidup memang akan menguji kita, tapi bukan tanpa alasan. Kesulitan itu didatangkan oleh Tuhan untuk menaikkan kapasitas dan level kita. Ketika berhasil melewati kesulitan pasti ada kemenangan yang datang menghampiri.

Pada sesi menuliskan surat pada diri yang diarahkan oleh Teh Nenden, saya kemudian mengetahui cara untuk berkomunikasi dengan diri secara lebih khidmat. Berterima kasih kepada diri, akan setiap *moment* dan pembelajaran yang telah dia lalui. Berdamai dengan segala kekecewaan dan luka yang masih membekas. Lalu membuat rencana di masa mendatang untuk memperbaiki apa yang bisa diperbaiki dan bersemangat mencapai *goals* baru di dalam hidup saya.

Hingga program selesai saya mendapati banyak sekali manfaat. Bertukar cerita membuat saya memiliki banyak teman

baru. Saya dapat berdamai dengan diri yang kecewa karena ekspektasi yang tidak sejalan dan merencanakan ulang *action* yang dapat membuat saya lebih baik di masa mendatang. Hidup saya terasa menjadi lebih positif dan nikmat karena dapat berbagi kebahagiaan dan empati kepada orang lain.

Nilai-nilai positif dari program ini tidak boleh terhenti hanya di saya dan teman-teman saya. Saya ingin berkomitmen membagikan nilai-nilai tersebut agar lebih banyak orang yang sedang dalam masa terpuruk atau masalah agar dapat bangkit dan kembali menjalani hidup dengan lebih bahagia.

"Trust is the lubrication that makes it possible for organizations to work."
- Warren Bennis -

Sosok Terlupakan

Rifkatul Nisa (Peserta TBP Camp Makassar)



Ikut *Trust Building Program* (TBP) adalah satu kesyukuran saya kepada Tuhan karena di kegiatan ini saya belajar untuk dapat mengenal diri saya lebih dalam lagi. Awalnya saya ragu dan takut untuk mengikuti program ini karena berada di tengah orang-orang baru. Namun semua ketakutan dan keraguan tersebut hilang begitu saja ketika antar-peserta sudah saling kenal mengenal. Banyak hal baik yang saya dapatkan di TBP seperti pengalaman-pengalaman yang benar-benar saya rasakan yaitu kenal dengan teman-teman yang berbeda agama, suku dan budaya. Kami berbaur satu sama lain dan saling bertukar pikiran.

Pengalaman yang saya temukan memberi saya semangat baru. Pada kegiatan TBP ini kami diajak bermain dan belajar, semisal sesi *Friends for Life* memberi saya sebuah gambaran bahwa ada dunia yang saya lupakan. Saya lupa bagaimana mendefinisikan

bahagia, saya seolah menemukan kebahagiaan pada diri orang lain padahal nilai kebahagiaan tidak terletak di sana. Saya terus mencari jawaban dari pertanyaan meliputi kebahagiaan ini hingga sampai pada sesi *healing historical wound*. Akhirnya saya mengetahui bahwa semua pertanyaan-pertanyaan yang sulit menemukan jawaban ternyata jawabannya ada pada diri sendiri. Di TBP saya mendapatkan pelajaran bahwa sosok yang sering terlupakan adalah diri sendiri. Maka mulai dari sekarang tugas saya adalah *love yourself*. Saya pikir mencintai diri sendiri tidak akan menjadikan saya menjadi manusia egois.

Selanjutnya saya sadar bahwa selama ini saya terlalu keras kepada diri saya. Saya sering menuntun diri untuk mengikuti segala hal demi memenuhi kemauan orang-orang yang tidak tahu kapasitas saya sampai mana. Namun setelah melakukan salah satu sesi yaitu *quiet time*, saya belajar untuk mendengarkan suara Tuhan dan mendengarkan suara-suara yang selama ini saya anggap hanya ilusi saja. Di sesi ini saya perlahan mampu menerima diri saya dan mengobati beberapa luka dan trauma masa lalu. Sebab sulit menerima diri hanya akan membentuk pola pikir yang cenderung membandingkan banyak hal dalam diri dengan orang lain. Di sesi ini

kami juga diajak menjadi sosok pendengar dan membangun kepercayaan satu sama lain tanpa merasa takut atau merasa diperlakukan diskriminatif. Suasana yang terbangun di sesi ini menjadi jalan tengah bagi setiap orang yang sedang mengalami masalah dan membutuhkan tempat berbagi cerita.

Sedangkan malam yang paling berkesan bagi saya adalah saat *Expression Night*. Kami memakai pakaian adat daerah masing-masing. Pada malam itu saya dan *family group* saya menampilkan sebuah persembahan puisi berantai. Saya merasa tidak yakin dan tidak percaya diri tampil di depan teman-teman, tetapi melihat wajah semangat teman-teman membuat saya sedikit percaya diri. Ketika melihat teman-teman lain (penonton) tertawa menyaksikan penampilan kami, saya merasa semakin bersemangat karena berarti orang-orang menikmati penampilan kami. Bahagia rasanya melihat mereka tertawa.

Akhir kata, TBP bukan hanya bercerita tentang diri sendiri saja. Lebih dari itu kegiatan ini mengajarkan kita bahwa perbedaan bukanlah suatu masalah, melainkan pengikat. Keyakinan demikian membentuk persatuan yang berisi sikap toleransi, saling menghargai dan menghormati. Terima kasih, *Initiatives of Change*

(lofC) Indonesia dan *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* yang telah menyelenggarakan kegiatan luar biasa ini.

"Trust yourself, you know more than you think you do."
- Benjamin Spock -

Menjadi Pendengar yang Baik

Rio Rocky (Fasilitator TBP Camp Makassar)



Saya adalah mahasiswa, manusia idealis dan saya merasa sepertinya tidak perlu mendengarkan aspirasi orang lain. Pada suatu momen diskusi di akhir sesi perkuliahan di dalam kelas terjadi perdebatan mengenai suatu tema. Saya dengan argumen saya menyerang lawan bicara dan memaksakan pendapat kepada lawan bicara. Tidak cukup di situ, dalam pergaulan sehari-hari sebagai seorang mahasiswa saya adalah orang yang sulit mendengarkan dengan baik ketika orang lain bicara. Jika seseorang bicara saya akan memotong dan langsung menyampaikan pendapat saya. Kebiasaan ini terus dipelihara dan akhirnya menjadi bagian dari kehidupan saya.

Suatu hari ketika saya berada di tempat praktek yang ditugaskan oleh kampus, saya mendapatkan informasi mengenai kegiatan *training for fasilitator trust building* yang diselenggarakan oleh *Initiative of Change (IoFC)* dan *Mahabbah Institute for Peace*

and Goodness (MIPG) pada 26-28 Agustus 2022. Kegiatan itu melatih saya dan beberapa teman cara menjadi seorang fasilitator dalam *family group*, memahami diri sendiri dan berdamai dengan sejarah luka masa lalu. Selepas kegiatan itu saya lebih menghargai diri sendiri terutama yang berkaitan dengan kesehatan karena satu hari sebelum kegiatan saya sempat dirawat di Rumah Sakit. Selepas kegiatan saya semakin merasa bahwa kesehatan adalah bagian yang penting untuk dijaga.

Pada kegiatan yang sama-sama sangat memberi kesan, 14-16 Oktober 2022, saya menjadi seorang fasilitator *family group* satu. *Family group* satu terdiri dari enam orang dengan latar belakang yang berbeda dan cerita yang berbeda. Saya belajar mendengarkan setiap cerita dari anggota *family group*, sedih maupun lucu. Pada momen sedih saya merasakan energi sedih dari cerita yang terlontar. Saya menikmati setiap cerita yang ada dan merasa lebih tenang ketika mendengarkan orang lain bercerita.

Sehabis *training* dan kegiatan di Galesong, saya lebih senang mendengarkan orang lain bercerita. Saya tidak memotong pembicaraan seseorang lagi ketika orang tersebut belum selesai berbicara. Saya juga merasa lebih tenang dan mengerti apa yang disampaikan oleh orang lain. Dengan mendengarkan orang lain

bercerita atau menyampaikan pendapatnya, saya merasa kalau saya sedang menghargai orang tersebut ketika berbicara dan saya merasa menghargai diri sendiri untuk menjadi pendengar yang baik. Karena itu ayo jadikan dirimu pendengar yang baik.

"Trust is like a vase, once it's broken, though you can fix it, the vase will never be the same again." - Walter Anderson

Hati yang Tersiksa

Riska Ariyanti (Peserta TBP Camp Makassar)



Menerima, mengakui, dan memahami diri sendiri adalah poin utama yang saya temukan dalam kegiatan *trust building* kemarin. Jujur saya merasa sangat banyak perubahan setelah mengikuti kegiatan ini. Satu diantaranya saya bisa lebih jujur dengan diri sendiri dan lebih sering menyapa diri. Hal positif lainnya adalah saya telah mengakui kesalahan-kesalahan dan telah menemukan tombol kehidupan saya.

Sebelumnya saya tidak menerima kenyataan bahwa saya punya masalah dengan keluarga saya. Saya selalu menolak tetapi hati terasa gundah gulana. Masalah-masalah itu selalu terbayang dan menyiksa hati karena saya kadang menangis diam-diam karena tidak mau memberitahu orang tua dan tidak mau menceritakan ke orang lain. Saya takut disebut menceritakan aib keluarga sendiri. Disamping itu saya juga menyiksa diri dengan memikirkan kesalahan yang kiranya saya lakukan. "Kenapa sampai dibenci

sebesar ini sampai dia tidak mau melihat muka saya? Senajis itulah saya sampai dia tidak mau bersentuhan dengan saya?"

Setelah mengikuti *trust building*, ada beberapa tahap yang sangat membawa pengaruh besar yaitu *quiet time* dan saat menggambar wajah sendiri kemudian diberi nilai terhadap keadaan diri saat ini. Ketika itu akhirnya saya menyadari bahwa membenci atau menyukai diri sendiri itu hak orang lain. Kita tidak bisa menuntut mereka karena masing-masing dari kita punya hak yang tidak bisa dipaksakan oleh siapapun. Satu hal pasti yaitu kita tetap pada pandangan kita sendiri.

Selain perubahan itu saya juga merasa sangat bahagia dan merasa berharga karena punya tempat bercerita dan mendengar cerita, alih-alih diberi saran malah membuka pola pikir saya dalam menemukan jawaban kegundahan yang selama ini menghantui. Ya, tempat bercerita itu adalah *group family*.

Satu hal paling penting adalah saya merasa sukses dalam menjadi fasilitator. Ini adalah pengalaman pertama menjadi tempat cerita teman-teman *family group*. Mereka tidak ragu-ragu menceritakan kepada saya cerita hidupnya mulai dari hal kecil hingga yang paling besar. Salah satu yang membuat saya merasa terharu adalah momen salah satu teman di *family group* awalnya

sangat pemalu dan enggan menceritakan kehidupannya. Namun setelah mengikuti *trust building*, melakukan *quiet time* (online maupun offline), dan kegiatan SR bersama, saya melihat ada banyak perubahan pada teman saya tersebut. Dia mulai lebih terbuka dan berseri-seri. Bahkan pada beberapa pertemuan sesi *sharing* bersama, dia sudah mulai condong tidak takut lagi berbicara.

Hal-hal besar lainnya adalah saya merasa hati dan pikiran saya lebih sehat dibanding sebelum-sebelumnya. Saya melalui tulisan ini mau mengucapkan banyak terima kasih kepada *lofC* yang telah membimbing saya menjadi fasilitator dan menemukan tombol kehidupan saya. Kepada Teh Meir terima kasih banyak telah mendengarkan cerita saya. *Alhamdulillah* hal yang sering saya takutkan selama ini tidak pernah datang lagi.

"The best way to find out if you can trust somebody is to trust them."
- Ernest Hemingway -

Aku dan Diriku

Arsintya Yustika Ayu (Peserta TBP Camp Makassar)



Ini aku, Tika, anak perempuan pertama yang dituntut harus bisa mandiri oleh keluarganya, menjadi contoh baik bagi adik-adiknya, berani mengambil semua resiko, dan bisa terlihat baik-baik saja walau sebetulnya mentalnya dihajar habis-habisan oleh keadaan. Anak yang sangat penakut, ceroboh, pendiam, mudah panik dan menyimpan luka batin yang belum berhasil ia sembuhkan, tetapi anehnya setiap perjalanan yang ia lakukan selalu sendiri. Punya dan *gak* punya teman sudah jadi hal biasa baginya. Sepi adalah teman mainnya karena ia sadar bahwa *gak* ada yang benar-benar bisa bersamanya kecuali dirinya sendiri. Sampai suatu hari ia bertemu salah satu program yang sebenarnya tidak pernah terpikirkan oleh dirinya. Nama program tersebut adalah *Trust Building Camp (TBC)*.

Jika peserta lain datang dan ikut *camp* bersama teman dan komunitas mereka, berbeda dengannya. Dia datang dengan kedua

kaki dan tangannya, bermodalkan mental dan kepercayaan diri. Awalnya dia ragu cara berbaur dengan peserta lain. Rasanya akan canggung jika memulai sebuah percakapan dengan orang baru, khawatir kalau *gak* ada yang mau *ngobrol* dengannya dan kemungkinan dia dicap *sok* kenal *sok* dekat karena dia benar benar *gak* punya teman sama sekali.

Ternyata semua keraguannya salah. Mereka yang datang memiliki tujuan yang sama dengannya, membawa luka masa lalu dan berusaha untuk menyembuhkan luka tersebut. Berangkat dari latar belakang yang sama membuat mereka dengan mudahnya akrab lantas berbaur satu sama lain. Ada peserta dari Papua, Jogja, NTT, bersuku Bugis, Sunda, Toraja, Makassar, beragama Islam dan Kristen. Beragam latar belakang itu mengajarkan mereka bahwa Indonesia sangat kaya akan budaya. Pada saat yang sama, anak perempuan mungil itu sangat bersyukur bisa mengikuti *camp*, bertemu dan berkenalan dengan orang orang hebat, mendengar cerita inspiratif mereka tentang cara mereka bertahan dan melalui semua kepahitan yang mereka alami.

Part yang paling dia suka dari *camp* adalah *quiet time* (QT). Sesi itu mengajarnya pentingnya membangun koneksi dengan diri agar ia tahu tombol apa saja yang membuatnya merasa marah,

kecewa, sedih, sakit hati, senang dan berbagai perasaan lainnya. Si anak penakut itu tersadarkan bahwa ternyata sepenting itu koneksi dengan diri sebelum melakukan sebuah tindakan.

Part lain yang juga paling ia sukai adalah *Friends for Life*. Sesi ini mengajarnya berani bercerita mengenai perasaan yang sedang dirasakan. Ia bercerita dengan leluasa tanpa perasaan takut. Beruntungnya teman-temannya yang mendengarkan ceritanya tidak memberikan penghakiman sama sekali. Justru mereka saling *support*, menghargai setiap cerita yang diutarakan dan saling merangkul satu sama lain. Karena mereka paham bawasanya setiap orang punya cerita perjalanan hidup berbeda-beda.

Anak *panikan* dan penakut itu sangat bersyukur mengikuti TBC. Banyak ilmu tentang *mental health* yang mengubah sudut pandanginya dalam memperlakukan seseorang. Ia jadi sadar bahwa sejatinya ia *gak* boleh takut berkenalan dengan orang-orang baru dan *gak* boleh khawatir jika nanti ternyata keberadaannya ditolak. Karena ia percaya jika berada di sebuah komunitas yang tepat, ia akan diterima dan dihargai. Anak itu tidak ingin menghabiskan masa mudanya dengan hanya berdiam diri tanpa melakukan sesuatu bermakna dan bisa memberikan *impactfull* terhadap

kehidupannya. Ia selalu percaya cara semesta bekerja dalam mempertemukannya dengan orang-orang hebat yang memiliki tujuan yang sama dengan dirinya. Ia juga percaya bahwa semua pertemuan yang terjadi selalu memiliki benang merah dalam kehidupan selanjutnya.

**"Trust is the highest form of human motivation.
It brings out the very best in people." - Stephen R. Covey**

Perbedaan yang Indah

Yerica (Peserta TBP Camp Makassar)



Setiap orang memiliki beragam karakter dan kepribadian masing-masing. Hal inilah yang membedakan satu orang dengan orang lainnya. Saya percaya bahwa mencoba selalu menjadi diri sendiri itu lebih baik dan melakukan setiap hal dengan versi terbaik dari diri sendiri itu lebih menyenangkan.

Pandangan yang berbeda muncul ketika saya mengikuti *Trust Building Program (TBP)* yang diselenggarakan *Initiatives of Change (IoFC)* Indonesia bekerjasama dengan *Mahabbah Institute for Peace and Goodness (MIPG)* pada 14-15 November 2022 kemarin. Saya memiliki kepribadian agak tertutup dan sedikit sulit untuk bisa bergaul serta berkomunikasi dengan orang lain. Namun kegiatan tersebut membuka pemikiran dan pemahaman saya bahwa sedikit membuka diri untuk bisa memahami bagaimana pandangan orang lain terhadap diri sendiri itu tidak apa-apa.

Saya juga belajar memahami orang lain dari berbagai latar belakang yang berbeda. Menghargai setiap karakter dan kepribadian seseorang itu sangat penting. Selain itu kegiatan ini juga diikuti teman-teman dari suku, agama, dan budaya yang berbeda. Saya banyak belajar bahwa perbedaan tidak harus membuat kita jauh dan saling menutup diri, tetapi dari perbedaan kita bisa saling terbuka agar saling menghargai dan menyatukan berbagai macam perbedaan tersebut agar menjadi lebih indah.

Mendengarkan dan didengarkan, menurutku belum begitu banyak orang yang bisa melakukan ini. Ada tipe orang yang hanya ingin didengarkan tapi agak sulit untuk mendengarkan sebaliknya ada juga orang hanya bisa mendengarkan, tetapi sulit untuk berbicara dan menyampaikan pendapatnya atau apa yang ia rasakan. Namun di kegiatan ini kita belajar dan diberi kesempatan untuk melakukan keduanya: dimana saya yang kurang dalam hal didengarkan dan lebih suka untuk mendengarkan tapi akhirnya saya mengerti bahwa kita juga perlu didengarkan dan menyampaikan apa yang seharusnya kita sampaikan. Maka dari itu saya memahami dan mulai untuk mengenal diri sendiri terlebih dahulu sebelum memahami orang lain. Karena dari mengenal diri sendiri, kita juga

bisa dikenal orang lain dengan baik, kalau kita tidak mengenal diri sendiri bagaimana orang lain akan mengenal diri kita?

Saya berpendapat demikian karena sebelum ikut kegiatan ini, saya hanya tertarik mengenal orang lain yang bisa menjadi motivasi bagi saya untuk melakukan banyak hal. Selain itu saya kurang tertarik dan merasa tidak cocok ketika hal-hal pribadi di-*publish* atau dijadikan bahan diskusi atau apapun itu. Padahal sebenarnya diri kita sendiri bisa menjadi motivasi, baik itu untuk diri sendiri maupun orang lain. Ketika kita mampu mengenal diri sendiri, kita mengerti dan tahu menempatkan baik dalam keadaan senang maupun susah. Intinya mengenal diri sendiri jauh lebih penting sebelum mengenal orang lain karena akhirnya kita akan memahami bahwa setiap karakter orang dipengaruhi dari bagaimana ia mengenal dirinya sendiri.

Puji Tuhan, saya sangat bersyukur bisa terlibat dan mengenal komunitas ini. Selain itu bisa dipertemukan dengan teman-teman yang begitu luar biasa dan penuh cinta kasih. Teman yang membuat saya percaya diri untuk terbuka dengan mereka. Terkhusus untuk *family group* 9 yang sudah menjadi keluarga saya selama kegiatan *trust building program* ini. Saya percaya bahwa ini bukan kebetulan. Ada maksud dan tujuan Tuhan agar kita belajar

menjadi pribadi yang lebih baik dan *agent of change* untuk membawa dan menyebarkan kedamaian di dunia yang sangat-sangat membutuhkan hal tersebut.

Terima kasih untuk komunitas *Mahabbah Institute for Peace and Goodness (MIPG)*, *Trust Building Program* dan *Initiatives of Change (IoFC)* Indonesia yang membuat saya banyak belajar tentang kebaikan dan perdamaian. Ternyata *bhinneka tunggal ika* itu sangat indah.

Love for all, hate for none...

"Forgiveness is a gift you give yourself."
- Tony Robbins-



Dokumentasi TBP Camp Yogya Batch 1



Dokumentasi TBP Camp Bandung



Dokumentasi TBP Camp Makassar

02



Berdamai
dengan
Luka

Titik Balik

Anselmus (TBP Camp Jogja)



Bagi saya *Trust Building Camp* (TBC) merupakan salah satu *turning point* saya dalam menjalani hidup. Mengapa? Karena di sana saya merasa diterima secara utuh tanpa adanya syarat. Sejujurnya di TBC pun saya disatukan dan diperlakukan selayaknya wanita. Sebagai seorang transgender perempuan yang bahkan baru beberapa bulan *self claiming* dan menyatakan diri sebagai seorang transgender, ini merupakan *turning point* yang krusial bagi saya. Namun lewat *camp* ini seakan meneguhkan saya bahwa apa yang saya jalani sudah benar.

Sejujurnya ketika saya masih dalam *form pronounce* 'He', saya merupakan orang yang kurang percaya diri, menutup diri dan kurang bergaul sehingga seringkali saya kehilangan kesempatan-kesempatan mengeksplorasi diri lebih jauh secara interpersonal. Bahkan ada fase-fase ketika saya tidak bisa keluar rumah karena takut akan pendapat orang terhadap saya. Di sisi lain saya juga

tidak bisa mengesampingkan jati diri saya begitu saja demi omongan orang lain dengan berdandan seperti laki-laki saat keluar rumah. Saya sangat menderita pada saat itu.

Namun, setelah saya mengikuti *camp* semua rasa takut itu sirna. Saya lebih percaya diri karena saya bahkan membuat relasi baru dengan komunitas yang saya takuti kemarin. Saya menjadi tahu bahwa saya tidak perlu setakut itu menjalin relasi dengan orang lain selama saya tulus, ikhlas serta apa adanya dalam menjalin relasi. Di samping itu saya mendapat beberapa pencerahan mengenai diri saya. Melalui proses *integrity checked* ternyata saya memiliki sedikit kekurangan dalam mengekspresikan *love* dan menyebabkan sering menimbulkan efek *selfishness* pada orang lain.

Saya kerap kali menyepelekan perasaan orang lain dan hanya mementingkan apa yang saya rasakan. Hal inilah yang akhirnya saya terus olah bahkan hingga *camp* telah usai. Dengan menyadari bahwa saya kurang dalam mengerti perasaan orang lain, saya menjadi berfokus pada kegiatan-kegiatan yang meningkatkan empati saya. Mungkin memang belum pada tahap manusia, tetapi saya mulai membawa *cat and fog foods* ke mana pun saya pergi *just in case* saya bertemu dengan kucing maupun anjing jalanan.

Di sisi lain menurut orang-orang di sekitar saya, saya menjadi orang yang jauh lebih *positive* kepada orang lain bahkan kepada diri saya sendiri. Mereka bilang bahwa dulu saking negatifnya saya, saya bahkan tidak bisa menerima pujian dari orang lain. Saya akan menolak secara terang-terangan jika saya tidak pantas dipuji seperti itu. Namun sekarang saya sudah bisa menerima pujian, bahkan tidak jarang melemparkan pujian kepada orang lain. Selain itu saya juga lebih *less judgy* terhadap apapun dan lebih bisa menerima dengan ikhlas.

Teman-teman saya juga memberikan contoh lain. Dulu ketika saya diajak ke suatu tempat yang tidak ber-AC, saya akan menolak atau menanggapi dengan lirikan malas. Namun sekarang saya lebih *legowo* dan tidak *seribet* dulu bila diajak pergi ataupun bercerita. Menurut saya hal ini disebabkan karena saya sudah tidak takut lingkungan sosial dan *judgment* yang diberikan kepada saya seperti dulu.

Sekian cerita saya terhadap perubahan yang saya alami sehabis *camp*, semoga bermanfaat kepada kalian semua.

"Healing historical wounds requires the courage to face the truth
and the wisdom to learn from it." - Desmond Tutu -

Titik Baru Membangun Rasa Percaya

Mohammad Arisyi (TBP Camp Jogja)



*"Its better to light one candle than to curse the darkness.
Better to let its bright light. Show where you stand.
For its glow will melt the dark night, like the coming of a new dawn.
And hope will be born from that small flame in your hand."*

Bait di atas adalah kutipan yang saya ambil dari sebuah lagu yang berjudul *'Its Better To Light One Candle than To Curse The Darkness'*. Sebuah lagu yang belakangan saya kenal sebagai *spirit trust building*. Lagu ini seolah menyambut kedatangan saya saat pertama datang di lokasi *Trust Building Camp (TBC)*. Ketika pertama mendengarnya, seolah saya masih belum disadarkan akan apa pun. Hingga kemudian saya berada dalam momen di mana kita benar-benar menhidupkan lilin dalam suatu kegelapan dan menyanyikannya bersama teman-teman lain.

Saya seperti ditampar bahwa rasa skeptis terhadap realitas yang selama ini mengungkung pikiran saya, ternyata merupakan kegelapan. Selama ini saya memang mengutuknya karena bagi saya pada waktu itu proses apapun yang kita upayakan untuk memperbaiki realitas—seperti menhidupkan lilin—pada akhirnya tetap akan menjebak kita dalam kekacauan (*chaos*, kegelapan). Namun momen dalam TBC mengubah pandangan saya tentang realitas. Betul bahwa kita berada dalam kegelapan, karena itu setidaknya kita harus menhidupkan satu lilin untuk menjaga kita tetap hidup hingga fajar terbit bersamaan dengan harapan baru untuk diperjuangkan.

Sebelumnya saya tidak pernah optimistis dalam membaca realitas. Saya selalu beranggapan bahwa sebaik apapun 'kebaikan' menjadi lebih baik, pada saatnya keburukan senantiasa akan menjadi lebih buruk. Hal ini seolah-olah menunjukkan bahwa secepat apa pun kita melangkah bahkan berlari, hal yang persis sama juga dilakukan oleh bayangan kita, bahkan ia tanpa perlu bersusah payah. Dengan kata lain saya mengamini suatu pendapat bahwa manusia sejatinya sama sekali tidak sedang menuju perdamaian, mereka hanya menunda perang selama yang mereka bisa.

Bagi saya realitas ideal adalah suatu hal yang skeptis. Karena yang semakin baik tidak hanya kebaikan, tapi kekacauan juga terus semakin kacau. Yang semakin terang tidak hanya cahaya, tapi kegelapan juga terus semakin pekat. Dari sini saya mulai berpikir bahwa hal-hal idealis seperti perdamaian, keadilan, keseimbangan, kepercayaan satu sama lain, dan lain sebagainya adalah suatu hal yang pesimistis. Secara mental saya mulai kehilangan gairah untuk bergerak dan berproses dalam memperjuangkan suatu hal yang saya anggap benar atau baik, meskipun secara fisik saya masih aktif dalam berbagai gerakan.

Satu-satunya yang tersisa dalam diri dan membuat saya masih sedikit memiliki semangat untuk tidak menjadi orang yang sepenuhnya apatis pada waktu itu adalah keimanan. Fakta bahwa saya memiliki Tuhan dan senantiasa berusaha menjadi hamba yang takwa kepada-Nya telah menolong dan membuat hati saya tidak seskeptis pikiran saya. Meskipun itu artinya antara hati dan nalar saya seolah tidak pernah menjadi tetangga yang akur karena selalu terjadi debat kusir diantara keduanya.

Trust Building Camp dalam hal ini mengambil peran menjadi orang ketiga yang mempertemukan hati dan nalar saya untuk

diduduk bersama dalam *quiet time*. Suatu momen di mana kita *ngobrol* dengan diri kita sendiri. Sebenarnya secara personal hal ini bukan sesuatu yang sama sekali baru bagi saya. Secara teknis hal ini kurang lebih sama dengan refleksi diri atau muhasabah yang tak jarang juga saya lakukan. Dan ironisnya pandangan saya tentang realitas yang skeptis dalam diri saya juga didapat dari proses refleksi yang saya lakukan.

Namun dari TBC saya mempelajari hal baru bahwa *ngobrol* dengan diri sendiri perlu memerhatikan *rules*. Pada dasarnya kegiatan ini sedang mengupas lapis demi lapis diri kita dan mengetuk ruang terdalam diri untuk menyentuh jati diri yang sesungguhnya. Kita perlu menjaga keseimbangan diri agar tidak terjebak dalam perdebatan kutub-kutub ekstrem seperti hati dan nalar sebagaimana yang terjadi pada diri saya di atas. *Quiet time* dalam *Trust Building Camp* mengajarkan empat hal yang bisa kita terapkan dalam melakukan refleksi yakni kejujuran (*honestly*), kemurnian (*purity*), tidak mementingkan diri sendiri (*unselfishness*) dan kasih (*love*).

Pandangan saya tentang skeptisnya realitas membuat saya banyak pesimis akan nilai-nilai ideal seolah telah membuat saya

memiliki *trust issue* akan apapun, termasuk pada diri saya sendiri. Hal ini membuat saya sulit membuka diri untuk mempercayai diri sendiri dan orang lain. Saya kemudian tumbuh menjadi pribadi tertutup dan kurang nyaman membuka diri. Memang pandangan di atas tentu bukan satu-satunya alasan saya demikian. Karena pandangan tersebut juga lahir dari sebab-sebab lain yang terjadi pada diri saya. Ketika saya ingin membangun 'kepercayaan' yang hilang dari diri saya, maka saya harus memulainya dari diri saya yang terdalam terlebih dahulu. Hal ini yang membuat saya tertegun ketika Kak Meir bertanya dalam sesi *quiet time*, "bersediakah saya menuang air *quiet time* dalam kehidupan saya meski pada akhirnya saya akan menemukan betapa gelapnya air dalam gelas kehidupan saya?"

Pertanyaan itu membuat saya kembali risau. Saya merasa rentan karena belum juga mendapatkan kembali 'kepercayaan' diri yang hilang, saya justru diajak mempercayakan suatu hal pada diri saya dan orang lain. Hingga beberapa detik setelahnya kak Meir kemudian menyadarkan saya bahwa untuk dapat percaya kepada orang lain, kita harus percaya pada diri sendiri dahulu (*starting with yourself*). Ia mempersilakan saya menjadi rentan dan mengajak saya

menjadikan TBC tempat teraman untuk menjadi rentan. Suatu kesan yang membuat saya yakin bahwa di sini saya bisa menjadi apa adanya, sebagaimana yang selama ini saya sembunyikan bahkan dari diri saya sendiri.

Serangkaian sesi dalam TBC saya ikuti dengan khidmat termasuk beberapa kali melakukan *quiet time*. Saya merasa senang bisa mulai membangun kepercayaan dengan diri saya sendiri dan orang lain dari berbagai latar belakang yang berbeda dengan saya. Lebih dari itu, saya menjadi lebih mengerti bahwa selama ini dari sekian banyak keluarga yang kita punya berdasarkan identitas-identitas yang melekat dalam diri kita, kita diam-diam menyimpan rasa risau satu sama lain sehingga kita jarang menemukan tempat yang aman untuk menjadi rentan dalam ruang lingkup identitas-identitas tersebut.

Hari ini pandangan skeptis saya perihal realitas mungkin masih sama. Namun cara saya menyikapi pandangan tersebut sama sekali berbeda. Saya tidak lagi berkepanjangan memikirkan lingkaran setan bahwa hal-hal ideal seperti menegakkan perdamaian adalah sesuatu yang pesimis. Tak peduli bahwa pada akhirnya kita hanya terus-menerus mengulur waktu akan terjadinya

kekacauan dan tak pernah benar-benar menuju perdamaian. Karena yang terpenting bagi kita, ketiadaan harapan adalah keterpurukan yang sesungguhnya. Demikian lagu *'Its Better to Light One Candle than To Curse The Darkness'* mengantar saya pulang kembali pada realitas.

"In a world where everyone wears a mask, it's a privilege to see a soul."

- Unknown -

Aku Siapa?

Ni Gusti Putu Sulfia Clarita (TBP Camp Jogja)



Saya ingin memulai cerita ini dengan hasil refleksi saya ketika mengikuti *Walking Silence* di hari terakhir kegiatan TBP Camp:

Lelah.. lelah.. lelah..

Rasanya sudah lelah jiwa dan raga ini berjalan.

Berhenti dan menghilang dirasa menjadi pilihan terbaik saat ini.

Mungkin bagi mereka aku terlalu berlebihan

Mungkin bagi mereka masalahku tak sebesar itu

Namun sungguh..

Jiwa dan raga ini sudah lelah..

Hingga air mata yang selama ini ingin kusembunyikan

Memberontak ingin keluar

Aku siapa?

Mengapa aku di sini?

Sepertinya sudah terlalu jauh diriku menghilang dariku

Entah kemana, akupun tak tahu arahnya..

Tuhan..

Teguhkanlah langkahku.

Tepatilah Janji-Mu

Sebelum aku benar-benar menghilang

Pertanyaan tentang "Aku siapa?" dulu menjadi pertanyaan yang sangat sulit dijawab. Saya mengakui bahwa mengenal, menerima, dan mencintai diri sendiri menjadi hal yang sangat sulit saya lakukan. Saya cenderung sering memandang negatif diri saya sendiri dan membandingkannya dengan orang lain. Saya juga cenderung menghakimi diri saya ketika saya melakukan sebuah kesalahan. Selain itu saya cenderung malu pada diri saya sendiri, hingga tanpa disadari saya memandang rendah diri saya.

Proses penerimaan diri sendiri bagi saya merupakan proses yang cukup panjang. Kehilangan rasa percaya terhadap diri sendiri tanpa sadar membuat saya sulit percaya pada orang lain. Saya

menyadari bahwa krisis kepercayaan ini juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat saya tumbuh.

Sejak kecil saya selalu diejek karena kulit saya berwarna coklat kehitaman. Ejekan ini tidak hanya datang dari teman-teman sebaya tetapi juga dari orang dewasa, bahkan keluarga saya sendiri. Ejekan ini selalu terngiang di kepala saya sampai saat ini. Ejekan ini membuat saya berfikir apakah saya sejelek itu?

Tekanan berikutnya datang dari orang tua saya yang selalu menuntut apa yang saya lakukan harus sesuai keinginan mereka. Memperoleh nilai yang tinggi menjadi hal yang harus saya capai dalam studi saya. Bahkan sampai saat ini orangtua saya mengarahkan saya untuk mengikuti apa yang menurut mereka baik untuk masa depan saya. Saya sadar bahwa apa yang dilakukan oleh kedua orangtua saya merupakan hal yang baik. Namun sikap ini menjadikan saya sulit mengambil keputusan sendiri, bahkan saya sendiri tidak lagi mengetahui apa yang benar-benar saya inginkan.

Setelah mengikuti kegiatan *TBP Camp*, saya merasa saya lebih mengenal siapa diri saya. Hal ini saya dapatkan ketika saya belajar mengenal dan mempraktikkan *quiet time* sebagai salah satu metode yang sangat menolong agar diri saya dapat terkoneksi dengan diri sendiri dan Tuhan. Sampai saat ini saya masih kesulitan

melakukan *quiet time* dan masih berlatih untuk menjadikan metode ini sebagai bagian proses keseharian saya. Tidak hanya *quiet time* tetapi juga nilai-nilai yang ditanamkan menjadi salah satu dasar bagi saya untuk bersikap. Kemurnian, kejujuran, kepedulian dan cinta kasih menjadi dasar nilai yang selalu saya renungkan baik saat melakukan *quiet time* maupun pada keseharian saya sebagai makhluk sosial dan ekologi.

Nilai-nilai dan metode yang saya dapatkan dalam TBP *Camp* Yogyakarta menjadi bekal sangat berharga. Kegiatan ini menolong saya lebih mengenal diri saya dan kembali percaya diri. Kegiatan ini juga menolong saya lewat perjumpaan dengan orang-orang hebat yang menyapa dengan bahasa cinta membuat kepercayaan diri saya yang sempat hilang kembali muncul. Saya semakin yakin bahwa saya mampu menjadi orang yang dipercaya orang lain. Selain itu saya menjadi lebih berani untuk mengambil keputusan, berani memulai sebuah percakapan jujur dengan orang-orang di sekitar, mampu memaafkan orang-orang yang selama ini menyakiti saya dan mendoakan mereka. Nilai-nilai dan metode ini secara khusus saya terapkan dalam diri saya sehingga saya tidak lagi hidup dalam kepura-puraan hanya agar mendapatkan pengakuan dan diterima oleh komunitas saya.

Perjumpaan dengan diri saya sendiri dan Allah menjadi sebuah pengalaman spiritual yang tidak pernah saya bayangkan sebelumnya. Seperti perjalanan dalam sebuah labirin, ketika saya berjalan menuju Allah di saat yang sama dalam perjalanan itu saya sedang berjalan bersama Allah. Proses perjumpaan itu tentu dapat terjadi ketika saya mampu berdamai dengan diri saya sendiri, menerima diri sendiri dan mencintai diri sendiri sebagai ciptaan yang terus berziarah. Juga keyakinan bahwa Allah telah lebih dahulu mencintai saya sebagai ciptaan dan cinta Allah selalu hadir dalam keseharian saya.

Pada akhirnya saya ingin menutup cerita ini dengan sebuah kutipan kidung gubahan Bernadette Farrell, *Everyday God*:

Our beginning, Everyday God,

Our unfolding, O Jesus,

Our enduring, O Spirit,

Journey's ending, Come, be with us.

"The foundation stones for a balanced success are honesty, character, integrity, faith, love and loyalty." - Zig Ziglar -

Mengggangam Harapan

Bryan Shafryzal aka Tukik (TBP Camp Jogja)



Tukik diibaratkan sebagai sisi atau perspektif lain dari diri saya. Tukik merupakan kura-kura kecil yang selalu bersemangat dan *cheerful* terhadap semua orang. Di lain sisi Tukik biasa berubah menjadi kura-kura yang begitu menakutkan dengan banyak bekas luka dan dendam di tempurungnya yang dapat menyalurkan kebencian.

Cerahnya pagi seakan membangunkan dan mengingatkanku bahwa tanggal 8 Oktober 2021 akan diadakan *Trust Building Camp* (TBC) di Yogyakarta, lebih tepatnya di Oemah Petroek, Kaliurang. Waktu terasa begitu lama saat kami berada di perjalanan, tetapi sejuk suasana dan tenangya perjalanan ke Oemah Petroek mengingatkan titik tenang Tukik. Ketika sampai di sana ternyata tempatnya tidak menakutkan sebagaimana yang Tukik pikirkan di awal. Tempat tersebut seperti taman berisi banyak elemen agama, seni, dan ketenangan. Pada saat tersebut tukik

sedang sakit sebuah luka hitam yang tak kunjung sembuh. Tukik merasa dibawa ke tempat tersebut sambil berusaha yakin bahwa akan ada obat yang tepat selain pilihan terakhir yaitu psikiater.

Awal kegiatan berlangsung begitu menyenangkan karena dapat bertemu banyak orang, relasi dan tentunya *merchandise*. "Hahahahaha..." adalah tawa khas Tukik yang sering terdengar. Kakak panitia dan teman teman yang *welcome* menyadarkan Tukik di ruang gelap. Pada banyak luka tersebut, terdapat satu persatu orang yang berusaha masuk menemani Tukik.

Jeda adalah hal yang begitu menakutkan tetapi mampu mengobati hati yang terluka. Saat jeda dan *quiet time*, semua seperti dijemput kereta yang begitu canggih dan Tukik masuk ke dalam kereta tersebut. Kereta berjalan tanpa roda, menembus kabut dan hempas ke awan. Tukik dibawa kembali kepada banyak kesedihan, kebencian, dendam, *bully*, luka masa kecil hingga sekarang tetapi air mata tidak bisa keluar dari matanya. Tukik merasa banyaknya luka tersebut sebanding dengan kenangan yang ia rasakan dari orang-orang yang ada dan selalu mendukungnya.

Walaupun jeda dan *quiet time* hanya berlangsung dalam hitungan 10 ataupun 15 menit, Tukik merasa ketika memejamkan mata ia sudah melakukan perjalanan waktu melalui banyak periode.

Periode kuncup ketika Tukik masih begitu kecil. Periode tangkai semasa Tukik menempuh pendidikan hingga sekarang. Tukik merasa setelah melakukan *quiet time*, jadi mulai berani melakukan hal yang secara prinsip begitu berat yaitu memaafkan. Setelah hari pertama acara selesai, Tukik kembali ke *homestay* melewati taman yang begitu indah. Dari aula menuruni tangga disambut batu besar dan patung yang dikelilingi air yang begitu jernih. Pohon-pohon dan rumput hijau seakan menyambut malam itu. Rintik hujan membuat seluruh mata ingin segera tidur.

Di *homestay* Tukik bertemu empat temannya. Pertama, Edo yang merupakan orang yang menakjubkan. Teman kedua walaupun tidak dekat, Tukik tahu dia teman yang sering meledek Tukik, namanya Yia. Selanjutnya ada Dwise, teman yang *bener-bener* punya dasar ketika berbicara di sesi saling memberikan opini. Dwise begitu keren. *Last*, bang Age, dia pendiam tetapi banyak ilmunya. Ketiganya Tukik panggil abang karena hanya Edo yang seumuran. Pembicaraan kecil dalam *homestay* dan candaan kecil membuat Tukik berkata pada diri sendiri: "*kamu masih memiliki teman, Tukik.*"

Suara dering *alarm* begitu keras layaknya dentuman bom. Kita semua bangun lalu mengikuti banyak kegiatan di hari kedua. Dari banyaknya kegiatan hari kedua, ada satu kegiatan yang

membuat Tukik selalu ingin menangis yaitu *family group*. Tukik masuk grup bunga yang bermacam-macam jenisnya dan biasa dipanggil anggrek. Di dalamnya banyak teman-teman lain yang menyambut Tukik yaitu kak Yoa, kak Same, Kiara, dan Nati. Mereka seakan pilar-pilar yang terus mendengarkan seluruh teriakan Tukik di sesi itu. Aku percaya mereka adalah akar pohon yang akan menyimpan rahasia airnya untuk bertumbuh lebih baik. Kata 'percaya' yang seakan tanda tanya merah besar itu muncul tiba-tiba. Mengisyaratkan Tukik bahwa ada yang orang bisa kamu percayai. Gembok tanpa pengunci seakan dibuka perlahan.

Perjalanan waktu tiga hari serasa tiga tahun begitu cepat selesai. Tukik berharap 3 tahun agar setiap harinya merupakan satu tahun kenangan berisi 360 doa dan harapan. Ketika hari terakhir tiba, Tukik bukan merasa kehilangan tetapi mencoba memberikan lambaian tangan setinggi mungkin serta senyum terbaik. Aku percaya kita akan bertemu lagi. Negeri yang Tukik tuliskan dalam *logbook* seakan segera tertulis *the end*. Masih teringat jelas kami sangat kompetitif berdebat di Negeri Candi. Kami dibagi menjadi dua tim ibarat air dan api. Namun dari sesi debat kami semua belajar bahwa di lain tempat, ada gelanggang pertunjukan masing-masing grup. Sungguh menyenangkan masa-masa itu.

Tukik bicara kepada Yang Maha Kuasa. Ternyata dunia yang Dia buat tidak sehitam kertas tanpa warna yang aku bayangkan. Apa aku harus berkata 'jangan' atau 'selamat tinggal' kepada tiga hari yang memberikanku banyak kenangan tak terhingga? Tukik meminta kenang-kenangan dari mereka orang-orang baik di *Camp* berupa sebuah nama, agar Tukik selalu mengingat dan mendoakan. Agar teman dan kakak panitia selalu sehat dan baik. *Reflect, listen, and act*, tidak lupa *honesty* sama dengan *unselfishness, love* dan *purity* akan selalu Tukik ingat. 3 tahun tersebut Tukik belajar mampu menyembuhkan bukan dendam. Berharap bukan berangan-angan. Semua akan terjadi tetapi kita harus bersiap supaya kegelapan tersebut hilang. Terima kasih sudah mau bercahaya di kegelapan saya.

"Honesty is the first chapter in the book of wisdom."
- Thomas Jefferson -

Stigma Sosial

Desfin Sabrina Ramadhini (TBP Camp Jogja)



Saya seorang pribadi yang *introvert*. Kepribadian saya ini semakin terasa sewaktu dulu saya SMA karena saya dulu mendapat pengalaman buruk ketika sosialisasi sebagai makhluk sosial. Saya lebih menyukai berbicara dengan kucing dan hewan ciptaan Tuhan lain selain manusia. Di samping itu selama saya bersekolah saya tidak pernah bertemu dengan orang yang beragama Kristen, Buddha atau agama lainnya, bisa dibilang homogen. Karena itu saya banyak berasumsi bahwa hanya agama Islam saja yang ramah bagi semua makhluk di bumi. Kepercayaan ini terus saya pegang hingga saya lulus sekolah SMA dan melanjutkan kuliah.

Pada awal kuliah ternyata dalam kelas mata kuliah saya ada beberapa orang yang ber-KTP Kristen dan penganut kepercayaan lain. Saya sempat antipati dan takut bersosialisasi. Bahkan dulu sewaktu semester 3 saya mengikuti kegiatan *interfaith camp*. Acara ini menghadirkan teman teman Kristiani dan kami berbaur menjadi satu. Pada saat mengikuti kegiatan ini saya takut kalau diri saya

sudah murtad dari agama Islam karena mendengarkan lagu lagu rohani Kristen dan memegang kitab Injil. Sejak saat itu saya semakin memperbanyak zikir dan *taubatan nasuha*. Bisa dibalang reaksi saya berlebihan. Saya teringat pesan salah satu guru ngaji saya. Intinya barangsiapa yang mendengarkan lagu rohani Kristiani, maka tidak diterima sholatnya selama sekian hari. Hal ini membuat saya semakin buta terkait agama, meski pun saya kadang sholat kadang tidak.

Tetapi setelah saya mengikuti TBP *camp* kemarin, saya belajar banyak hal. Saya juga bisa menghilangkan rasa deg-degan jika berkomunikasi dengan teman-teman lintas iman. Saya semakin menyukai canda dan tawa yang berbau sara tetapi dibalut humor. Saya juga sudah tidak takut lagi berdekatan dengan teman-teman kristiani. Dulu saya mengira jika menatap wajah orang-orang Kristiani dapat terhipnotis dan mengikis iman terhadap Allah SWT. Saya juga bisa mengenal *quiet time* dan cara menerima luka batin. Dulu saya mengelak mengakui memiliki luka batin, tetapi sekarang saya belajar menerima meski belum tuntas semua.

"Forgiveness is not an occasional act, it is a constant attitude."

- Martin Luther King Jr -

Hak Dicintai

Dewi Rahmawati (TBP Camp Jogja)



Di sini aku *bakal ceritain story change* yang aku dapatkan setelah mendapat banyak ilmu dan teman dari *Trust Building Program* (TBP). Jujur aku bingung harus mulai cerita darimana. *But*, aku akan coba *ceritain* satu-satu.

Ada permasalahan atau luka lama yang awalnya aku biarkan, tetapi malah semakin membekas dan membuatku selalu menangis setiap mengingatnya. Salah satunya adalah masalah dengan mantanku empat tahun lalu, saat aku SMA.

Mungkin di mata orang-orang itu hal biasa. Tapi tidak bagi diriku karena saat itu, saat aku berpacaran, aku sedang berada dalam kondisi benar-benar *down* karena orang tuaku ingin bercerai. Otomatis aku sangat membutuhkan seseorang yang menyayangiku dan mau mendengar ceritaku.

Kenyataannya nihil. Aku memang memiliki pacar, tetapi ia tidak pernah ada untukku. Kita satu sekolah bahkan kelasnya

sampingan. Tapi *boro-boro* dia mau ketemu aku atau *nyamperin* aku. Ketika berpapasan saja dia pura-pura tidak lihat dan tidak kenal. Tidak sampai di situ, ternyata aku dapat informasi bahwa selama ini dia cuma bercanda saat pacaran denganku. Dia menyukai orang lain. Jauh sebelum berhubungan denganku, dia selalu mengantar jemput dari dan ke sekolah wanita itu.

Di situ aku benar-benar jatuh, sakit dan menangis sejadi-jadinya. Aku merasa menjadi orang yang benar-benar dan paling jelek di dunia ini sehingga *gak* berhak mendapatkan cinta dan kasih sayang dari orang tua yang sudah bercerai dan pacarku yang selama ini tidak menyukaiku. Semenjak itu sifatku berubah. Aku menjadi pemarah dan egois. Bahkan caraku *ngomong* menjadi sangat kejam dan menusuk, bahkan hal itu menjadi kebiasaan. Aku *ngomong* biasa pun dikira orang lain sedang marah. Aku sangat membenci mantanku. Bahkan aku benci diriku sendiri. Setiap kali aku melihat diri di depan kaca, aku selalu menangis.

Selama ini semua hal itu aku coba kubur seolah tidak ada yang terjadi. Barulah ketika aku pulang dari TBP, aku benar-benar tercerahkan. Aku menjadi tahu bahwa selama ini aku hanya lari dari kenyataan dan luka-lukaku. Karena itu aku memutuskan memaafkan dia (mantanku). Awalnya aku ragu karena kita sudah

lost contact selama 4 tahun. Aku pun takut akan tanggapan dan cara memulai kembali komunikasi dengannya untuk menyatakan aku memaafkannya.

Namun aku terkesima mendengar cerita salah satu orang dalam *family grup*-ku. Dia sudah menyelesaikan masalah yang hampir mirip dengan apa yang aku alami. Akhirnya aku konsultasi ke Ken perihal cara terbaik *ngomong* kepada mantanku. *Alhamdulillah* respons mantanku ternyata *gak* seperti dugaanku. Mantanku juga bilang bahwa dia bersalah dan meminta maaf kepadaku. Di situ aku benar-benar *plong*. Terima kasih banyak TBP dan Kenneth, *my family group* yang membantu dan mendukungku.

Selain itu semenjak pulang mengikuti TBP, aku mulai menjadi orang yang percaya diri dan mulai mencintai diriku sendiri karena aku tahu bahwa aku layak untuk dicintai.

"Honesty is more than not lying. It is truth-telling, truth-speaking, truth-living, and truth-loving." - James E. Faust -

Bergetar Hati Ini

Halimatus Sadiyah (TBP Camp Jogja)



Hari ini tepat satu minggu setelah saya mengikuti acara *Initiatives of Change* (IofC) Indonesia. Awalnya saya punya banyak pertanyaan dan ketakutan ketika akan bergabung dan hadir ke acara, "apakah saya dapat berbaur? Apakah acaranya akan menyenangkan? Apakah akan melelahkan kegiatannya? Bagaimana orang-orang yang hadir? Apakah nanti saya akan mempermalukan diri sendiri? Atau malah saya tidak dapat memiliki teman dan akan sendirian?" Ketika saya pertama kali menginjakkan kaki di Stasiun Tugu, Yogyakarta, satu hal yang terlintas di kepala saya saat itu adalah "it's okay, Ima, apa pun yang ada di sana anggap saja buat pelajaran, kamu pasti bisa." Saat itu saya benar-benar merasa khawatir akankah saya bisa mengikuti acara ini, terlebih ketika sampai stasiun saat itu sedang hujan dan saya baru belakangan sejauh ini ternyata Kaliurang (lokasi acara) itu.

Saya merasa bersyukur sekali dapat bergabung dalam acara ini. Saya mendapat lingkungan yang benar-benar baru dan sehat

dibandingkan lingkungan pertemanan yang saya miliki saat ini. Sejujurnya ada sedikit penyesalan dalam diri saya ketika saya tidak jujur mengungkapkan semua yang saya rasakan dan menjadi beban saya saat ini pada saat diberi kesempatan di *family group* saya. Saat itu saya merasa itu masalah hanya cukup saya *keep* saja, belum cukup nyaman rasanya untuk bercerita bersama orang baru.

Saat itu saya katakan pada *family group* saya bahwa hidup saya *flat*, padahal tidak. Jika saya diberi kesempatan bergabung kembali di acara lofC dan *family group* saya yang lalu akan saya katakan semuanya. Bahkan ketika saya sampai di rumah saya menyadari bahwa sepanjang saya bercerita ketika acara, cerita yang saya susun sangat berantakan dan membosankan. Keinginan saya saat ini adalah bertemu kembali *family group* saya dan saya akan mengatakan cerita yang sebenarnya. Saya akan meminta maaf atas cerita saya yang belum terbuka di saat rekan satu *family group* saya sangat terbuka.

Banyak hal yang saya sadari tentang diri saya setelah saya mengikuti acara ini. Saya menyadari banyak hal dalam diri saya yang perlu diperbaiki seperti cara saya berteman, berkomunikasi dengan keluarga saya, menanggapi keadaan yang saya rasa kurang nyaman, cara pandang saya terhadap kehidupan umat Kristiani dan

pentingnya mengapresiasi dan menghargai tindakan yang orang lain tujukan pada kita sekecil apa pun itu.

Sebenarnya jika ditanya perubahan saya dalam seminggu ini, maka belum ada hal perbedaan spesifik dari kebiasaan saya sebelumnya karena saya belum banyak berinteraksi dengan lingkungan, baru sebatas dengan keluarga saya. Tapi saya rasa perubahan kecil pun cukup berharga saat ini bahkan jika pengaruhnya hanya kepada diri saya sendiri.

Ada satu hal yang berkesan sekali dan teramat baru saya rasakan. Ketika hari sabtu pagi pada agenda sholat shubuh berjamaah, saat itu kita sholat berjamaah dan teman-teman Kristiani juga sedang beribadah. Di pertengahan sholat saya mendengar nyanyian mereka. Saat itu bergetar rasanya hati saya, sangat baru saya rasakan ketika saya sujud dan saya merasa tenang dan damai. Ternyata beribadah bersandingan bukan hal tabu atau tidak mungkin terjadi atau malah membuat tidak fokus. Malah saya merasa Tuhan saya semakin dekat dan memperlihatkan kepada saya bahwa perbedaan itu harus ada karena adanya perbedaan bukan merusak tapi memperindah.

Selanjutnya ada gim *Friends for Life Card*, gim yang sangat membuka cara berpikir saya melalui cerita-cerita singkat yang

dialami oleh teman-teman. Gim yang membuat saya mengenal sedikit tentang kepribadian, kebiasaan, bahkan cita-cita teman-teman yang sangat mengesankan. Ada satu hal yang saya temukan di gim ini. Salah satu teman laki-laki bercerita mengenai pandangannya tentang perempuan. Sangat mengesankan dan baru saya temui saat itu selama 20 tahun hidup saya laki-laki yang berpandangan bahwa wanita itu sangat berharga dan sangat berhak menentukan hidupnya dan pekerjaan rumah seperti masak, *nyuci* dan *ngepel* itu bukan hanya dilakukan wanita, tapi lelaki juga berkewajiban melakukannya. Kondisi lingkungan sekitar saya menganggap pekerjaan rumah itu hanya dilakukan perempuan, jika laki-laki yang melakukannya maka akan dianggap sangat tabu. Pandangan tentang perempuan yang harus setara dengan laki-laki yang dinyatakan oleh teman saya ini cukup mengesankan bagi saya.

Kemudian ada sesi *quite time* (QT). Sesi ini sebenarnya sering saya lakukan tapi bukan dengan *quite, sih*. Saya sering melakukannya di rumah ketika saya merasa sudah tidak ada teman bercerita dan saya merasa tidak sanggup lagi menahan semuanya di kepala saya. Saya akan menghadap cermin dan berbicara seakan akan saya memiliki lawan bicara, padahal hanya bayangan saya sendiri.

Selama ini saya menganggap hal yang saya lakukan itu aneh, jadi saya hanya melakukan saat sudah tidak bisa melakukan apa pun dalam masalah yang saya hadapi. Ternyata kemarin saya tersadar bahwa yang saya lakukan itu sangat penting untuk mengerti kondisi, menyayangi, dan berkomunikasi dengan diri sendiri. Setelah acara, setiap saya bangun pagi dan malam menjelang tidur saya selalu menyempatkan waktu melakukan *quite time*.

Banyak hal yang saya pelajari dan mengubah cara pandang saya, seperti cara menanggapi cerita dan memberi saran tanpa menyinggung. Tidak hanya itu, sepulang dari acara ada satu hal yang sangat baru saya sadari: saya layak dihargai ketika saya berpendapat atau bercerita. Sekecil apa pun peran saya dalam forum saya layak untuk dihargai. Saya menyadari bahwa saya layak dihargai, disayangi, dan dicintai oleh orang lain. Bukan karena mereka berada di atas saya dengan jabatan dan pengaruh pada suatu forum atau organisasi, lantas mereka bisa memperlakukan dan memandang saya sebagai beban mereka. Hal yang membuat saya tersadar hal ini adalah *family grup* saya. Mereka para fasilitator dalam *family grup* saya membuat saya tersadar bahwa saya berharga dan peran saya di grup sekecil apa pun itu layak.

Satu hal lagi yang berubah dalam diri saya, setelah ikut acara kriteria pasangan laki-laki saya menjadi naik. Hal itu terjadi setelah memperhatikan satu orang tentang caranya berbaur, berpendapat, bercerita, bersikap, beribadah dan pandangannya tentang agamanya. Cukup membuat saya pusing karena di mana saya akan menemukan orang *kek gitu, coba?* Tapi, *yah*, itu bisa dipikir sambil jalan. Terima kasih lofC karena sudah menjadi bagian cerita dalam perjalanan hidup saya satu tahun ini. Satu tahun yang saya kira akan *flat* dan tidak berkesan. Sekarang dari 365 hari, saya dapat 3 hari 2 malam yang paling berkesan dalam perjalanan hidup saya di tahun ini. Banyak pembelajaran dan perubahan baru yang saya dapat dalam diri dan cara pandang saat ini. *So, see you next time* di acara lofC yang akan datang.

"The greatest truth is honesty, and the greatest falsehood is dishonesty."

- Abu Bakr -

Melankonli

Hobie Fauzan Lumban Tobing (TBP Camp Bandung)



Bising, dunia ini terlalu ramai untuk bisa fokus hanya pada satu hal. Kita terlalu banyak takut pada hal-hal yang tidak ketahui. Alih-alih mencari tahu jawaban kita justru malah membuat persepsi sendiri bahwa orang lain berbeda dalam hal yang negatif. Tidak sedikit ketakutan kita muncul sebagai bentuk *defense mechanism* yang kita punya untuk melindungi dari hal yang tidak kita ketahui. Sayangnya *defense mechanism* ini banyak kita gunakan untuk membenci karena adanya perbedaan, bahkan sanggup memunculkan polarisasi. Padahal jika kita membahas dari sudut pandang keimanan, Tuhan sendiri bilang bahwa manusia diciptakan di dunia ini berbeda-beda, unik, dengan ciri khas masing-masing. Dalam *Trust Building Program* (TBP) perbedaan-perbedaan dipertemukan dengan cara memberi ruang untuk saling mengeluarkan ketakutan dan mengubah perbedaan menjadi keragaman.

Aku merupakan seorang yang sampai saat ini aktif dalam berbagai organisasi, mulai organisasi kampus yang struktural, aktivis gender dan seksualitas, fasilitator dan banyak lainnya. Jujur dulu aku tidak pernah terpikirkan menjadi aktivis seperti ini karena awalnya beraktivitas hanya untuk mengisi waktu luang kala semester akhir. Akhirnya aku "terjerumus" dalam perjuangan toleransi dan perdamaian. Hal yang aku lakukan memang sangat menyenangkan, membuatku terbuka terhadap wawasan baru dan bertemu orang-orang baru dalam perjalanan ini. Namun jika *flashback* pada apa yang terjadi pada diriku di masa lalu, apa yang aku lakukan saat ini merupakan akibat kondisi di masa lalu.

Kehilangan seseorang yang aku sayangi setelah sebelumnya orang tersebut disakiti dan diselingkuhi berkali-kali olehku membuatku menyesal seumur hidup. Kehilangan di sini bukan sekadar bermakna 'memutuskan hubungan' tapi juga meninggal. Penyesalan paling sakit saat dia meninggal, sebelumnya aku memintanya menjadi pasanganku kembali setelah putus akibat kebodohanku berselingkuh dan dia masih menerimaku apa adanya. Setelah kejadian itu banyak runtutan kejadian yang membuatku bertanya tentang segala hal yang terjadi di dalam diriku. Seperti

drama, bukan? Sayangnya ini kejadian asli yang terjadi pada diriku sendiri.

Aku sendiri sebenarnya orang yang terbuka jika orang bertanya mengenai kisah hidupku karena aku orang yang sangat mudah percaya pada orang lain. Namun tentu ada beberapa orang yang awalnya aku percayai tetapi akhirnya meruntuhkan rasa percayaku. Hal itu membuatku terkadang melakukan over-generalisasi bahwa setiap orang sulit dipercaya. Aku sendiri perlu membangun rasa percaya kembali demi kesejahteraan mental diriku dan membantu orang lain yang memiliki *trust issue*. Pada kondisi seperti itulah aku diperkenalkan dengan acara dari *Initiatives of Change Indonesia* yaitu *Trust Building Program* dan mendaftar sebagai fasilitator. Awalnya aku hanya perwakilan dari Sekolah Damai Indonesia Bandung dan tidak berekspektasi banyak terhadap program ini. Namun di luar dugaan aku bertemu banyak orang yang unik, humoris, dan sangat terbuka dengan isu-isu toleransi saat ini.

Dimulai dari *Training of Facilitator* untuk menyiapkan masing-masing fasilitator yang akan mendampingi teman-teman peserta, aku mendapat banyak pengalaman tentang prinsip dan cara bercerita-berdialog, tidak memotong atau membandingkan cerita orang lain, serta tidak memberikan saran jika tidak diperlukan.

Banyak sekali kejadian dan pengalaman seru yang tidak bisa aku ungkap dengan kata-kata. Aku belajar banyak konsep *healing* secara praktik, bukan sekadar teori.

Setelah pelatihan untuk fasilitator selesai akhirnya puncak acara yaitu TBP Camp tiba. Aku bertemu semakin banyak dan beragam orang-orang dan mendapat banyak cerita menarik. Di acara ini aku mengalami banyak pengalaman emosional yang ternyata sangat aku butuhkan: saat bercanda tawa; membuat konsep untuk penampilan kelompok; cerita-cerita emosional lainnya. Hal yang membuat aku *melankolis* adalah *trust* yang sebelumnya runtuh telah dibangun kembali ketika aku melihat orang lain menumpahkan pengalaman yang mereka alami, entah pengalaman bahagia, sedih, sakit, takjub, takut, dan banyak hal lainnya. Aku merasa ada ikatan emosional yang kuat dari acara tersebut dan akhirnya aku sadar bahwa emosi yang kita rasakan tidak salah jika kita tumpahkan dalam bentuk tangisan. Setelah TBP aku merasa menjadi *mindfull*, menikmati secara sadar hal yang aku punya dan perasaanku.

Kita selama ini tidak menyadari bahwa kesibukan dan keramaian yang terjadi di sekitar kita menutup ruang untuk merasakan emosi dan mengekspresikannya. Terlalu banyak

tuntutan dan ego membuat kita melupakan bahwa sebetulnya kita hidup untuk kesejahteraan diri kita sendiri, fisik mau pun mental. Banyaknya konflik dan diskriminasi membuat kita sulit memiliki ruang aman untuk menjadi diri sendiri. Aku bersyukur bahwa dalam hiruk pikuk dunia masih dipertemukan dengan orang-orang yang memberikan rasa aman untuk diriku, pun seharusnya orang lain juga bisa merasakan hal yang aku rasakan yaitu menjadi diri sendiri dan *"it's okay not to be okay."*

**"Change your thoughts and you change your world."
- Norman Vincent Peale -**

Tekanan Tak Tertahankan

Kenneth (TBP Camp Jogja)



Berdamai dengan keadaan memang tidak mudah. Seringkali kita merasa "*everything is good*" dan cenderung *denial* ketika menghadapi sebuah masalah. Saya pribadi tidak pernah berpikir bahwa memendam masalah sendiri tanpa membagikannya atau meminta bantuan orang lain, dapat berakibat fatal pada mental dan kesehatan. Alasan saya dulu bisa menjadi pribadi yang tertutup adalah saya memiliki pengalaman dikecewakan beberapa orang, sehingga memiliki *trust issue* pada orang lain terkait berbagi masalah dan percaya kepada orang lain.

Pada akhirnya masalah yang dipendam semakin menggunung hingga membentuk tekanan mental yang berdampak pada kesehatan saya. *Trust issue* sangat berdampak pada perilaku saya, saya menjadi pribadi yang berbeda dan lebih mudah marah-marah. Tekanan mental yang begitu kuat tidak bisa saya tahan lagi, saya terpaksa mengakui bahwa diri saya 'sakit. Benar saja, Oktober

2019, saya terpaksa rawat inap di rumah sakit karena GERD dan maag akut.

Itulah titik kala saya mulai mencoba menyelesaikan cerita lama dan jujur. Butuh waktu lama bagi saya bisa menyelesaikan cerita, menulis titik, membuka lembaran baru dan memulai cerita baru dalam hidup. Saya menemukan Tuhan dalam keterpurukan saya. Saya adalah ranting dari sebuah Pokok Anggur yang Benar yang diharuskan selalu terus menerus 'dibersihkan' Sang Pengusaha supaya dapat terus menghasilkan buah yang baik. Saya memahami bahwa terkadang kita harus jatuh untuk bisa bangkit dan menjadi terang di dunia yang gelap. Saya butuh 2,5 tahun untuk bisa bangkit dari jatuh dan merasakan berproses diri dalam Tuhan, hidup dan dunia. Hasilnya? Kenneth yang kalian lihat pada hari ini adalah Kenneth yang berhasil bangkit dari jatuh pada masa lalu. *This is my story.*

"The greatest glory in living lies not in never falling,
but in rising every time we fall." - Nelson Mandela -

Yuk, Keluar dari Zona Nyaman

Nuskiyatul M aka Kiya (TBP Camp Jogja)



"Kedamaian adalah sebuah keadaan tenang tanpa ada peperangan."

Kali ini aku ingin menyampaikan perihal berdamai dengan diri sendiri, rasa sakit dan perbedaan. Selama kurang lebih dua belas tahun aku mengenyam bangku pendidikan berbasis pesantren bahkan enam tahunnya aku hidup di 'penjara suci', aku aktif di berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi intra sekolah. Selama itu aku belum pernah menemukan udara baru berupa perbedaan keyakinan. Selain itu aku berada di zona nyaman karena semua teman-temanku mengikuti paham *Ahlussunnah Wal Jamaah*, sehingga pemahamanku terkait konflik antar-umat beragama kurang. Saat itu aku hanya melihatnya melalui koran.

Setelah dua belas tahun berada di zona nyaman, aku memutuskan berjalan lebih jauh menuju kota istimewa, Yogyakarta. Di sana aku mendapat teman-teman baru, udara baru, pandangan

baru dan kenyamanan baru, hingga tiba di semester 4 kuliah aku merasa harus keluar dari zona nyaman kembali. Kali ini aku memutuskan mengikuti *Trust Building Camp* (TBC). Awalnya aku tidak tahu-menahu banyak tentang program tersebut. Sekilas yang aku tahu program TBC mengangkat isu-isu toleransi dan menyebarkan pemahaman terkait perdamaian dunia.

Pada 8 Oktober 2021 di Yogyakarta, aku terpilih menjadi salah satu peserta TBC Jogja. Hari itu pertama kalinya aku bertemu teman non-Islam, sebuah suasana yang sedari dulu aku inginkan. Hal menakjubkannya, aku mendapatkan materi terkait berdamai dengan diri sendiri dan masa lalu padahal awalnya aku menganggap bahwa keadaanku saat ini tidak ada kaitannya dengan masa lalu. Selain itu di TBC aku belajar menanamkan *mindset* bahwa perubahan bisa terjadi jika dimulai dari diri sendiri.

Segala sesuatu berawal dari diri sendiri dan bermula dari hal-hal kecil. Tanpa kita sadari alam semesta juga akan bekerja ketika kita melakukan kebaikan. Perubahan-perubahan orang di sekitar kita juga bisa diawali dari diri kita terlebih dahulu. Memafkan diri dengan selalu berterima kasih kepada diri sendiri adalah salah satu langkah perubahan yang bermula dari diri sendiri. Ketika kita telah

memberi energi-energi positif ke dalam diri kita, maka energi tersebut akan tersalurkan kepada orang-orang di sekitar kita.

Kemudian perihal memaafkan rasa sakit di masa lalu. Setiap manusia pasti memiliki cerita masa lalu, terlebih cerita yang menyakitkan. Dimulai dari diri sendiri rasa sakit itu akan bisa terhenti dan berakhir hanya di diri kita sendiri. Begitu juga dengan rasa sakit yang timbul dari sejarah masa lalu adalah hasil dari warisan 'mulut-ke mulut'. Dari sanalah rasa sakit itu akan diwariskan, padahal damai di hati juga sangat dibutuhkan agar otak kita terhindar dari *negative thinking* yang menjadikan orang di sekitar bisa merasakan hal yang sama. Poin yang paling aku sukai dari sesi ini adalah aku harus bisa mengikhlaskan secara perlahan, memaafkan kesalahan orang-orang yang sudah melukai hati dan mengubah benci menjadi damai agar masa depanku juga damai.

Kegiatan ini berlangsung selama tiga hari. Di hari kedua kami diajak belajar membedakan antara dialog dengan debat dan ini pertama kalinya bagiku menjadi juru bicara saat debat. Bagi orang yang pintar *public speaking* mungkin ini adalah hal biasa. Namun bagiku ini adalah hal baru yang sangat mengesankan. Aku bisa menyampaikan opini dan kumpulan fakta dari hasil diskusi

kelompokku, meskipun masih acak-acakan. Satu hal yang aku dapat bahwa ternyata aku bisa dan mampu menjalani itu.

Kemudian awalnya aku mengira jika memberi saran pada orang yang bercerita kepada kita secara langsung adalah hal wajar. Namun ternyata dialog yang benar adalah dengan tidak memberi saran atau men-*judge* secara langsung ketika ada orang yang bercerita. Ini menjadi pembelajaran berharga bahwa ketika menjadi teman bercerita, kita harus menjadi pembicara yang baik dengan cara tidak memaksakan kehendak dan tidak *judging* pencerita.

Pelajaran terakhir di hari kedua diakhiri dengan menjawab asumsi-asumsi yang banyak terpikirkan oleh teman yang berbeda agama. Banyak sekali pertanyaan yang sedari dulu ingin aku ketahui jawabannya terjawab di *Trust Building Camp*. Lega rasanya saling menanggapi asumsi dan pertanyaan tanpa ada emosi. Sore itu Kaliurang, Yogya, memang dingin tetapi dapat dikalahkan oleh hangatnya tawa di tengah-tengah kami.

Minggu, 10 Oktober 2021 adalah hari terakhir kami kumpul di Omah Petroek. Kami tutup acara dengan materi membangun tim. Mahasiswa yang mengikuti *camp* rata-rata adalah aktivis di berbagai organisasi dan kemungkinan berbanding lurus dengan adanya konflik-konflik di dalamnya. Hari itu aku mendapatkan satu

point besar bahwasannya setiap konflik harus dihadapi dengan perilaku yang bijak. Tentu bukan dengan kekerasan melainkan membangun kepercayaan dalam tim yang kuat sehingga konflik tersebut akan mendapat solusi. Hal yang paling unik lainnya adalah kita diberi keluarga baru yang disebut *Family Group* yang menjadi ruang seluas-luasnya untuk saling bercerita. Di *family group* kami merasa didengar, dihargai, dan ditemani.

Trust Building Camp Jogja memang singkat tetapi kisah dan kenangannya sangat melekat, sampai-sampai kepercayaanku atas diri sendiri semakin hari semakin meningkat. Kepercayaan bahwa diri ini bisa keluar dari zona nyaman, membuka cakrawala baru dan mendapatkan udara baru. Keyakinan untuk berani mengambil keputusan menjadi perubahan baru di hidupku. Rasanya diri ini seperti terlahir kembali. Semoga akan menjadi pribadi yang lebih baik.

"Honesty and transparency make you vulnerable.
Be honest and transparent anyway." - Mother Teresa -

Jawaban Itu Bernama "Jeda"

Rahmatullah Al-Barawi (TBP Camp Jogja)



Kaliurang, 26-28 Februari 2016. Perjumpaanku pertama kali dengan *Initiative of Change* (IofC) Indonesia. Kala itu aku membantu memfasilitasi *Youth Muslim-Advent Trust Building* (YMAT) Camp sebagai perwakilan dari komunitas YIPC Yogyakarta. Tak terlalu banyak yang kuingat dari perjumpaan selama tiga hari dua malam itu. Saat itu perjumpaan di *family group* (FG) bersama Bang Oswin yang memimpin grup menjadi hal paling berkesan bagiku. Di situlah pertama kali aku merasa menjadi bagian kehidupan teman-teman Kristiani, tatkala mereka secara terbuka berbagi cerita seputar kehidupan mereka dengan keluarga. *"Ini kan hal privasi, mengapa mereka mau berbagi? Apakah mereka mempercayaku?"* tanyaku kala itu.

Selain perjumpaan di FG, YMAT Camp adalah penanda baru bagi hubunganku dengan keluarga. Aku masih ingat, pagi itu di hari Minggu, kita berjalan-jalan ke Gardu Pandang Kaliurang yang

memang menjadi langganan wisata *dadakan* setiap kali YIPC mengadakan *Peace Camp* di tempat yang sama dengan YMAT saat itu. Ketika menaiki gardu ada momen ketika aku dan salah seorang kawan FG yang kebetulan perempuan Kristiani sedang berdekatan dalam satu anak tangga. Kemudian kami dipotret oleh kawan lain dalam satu frame.

Singkat cerita setelah *camp* kawan Kristiani tersebut mengunggah foto-foto *camp* di *Facebook*, termasuk foto kami berdua dan menandai diriku. Sontak aku ditelepon oleh ibu yang berada jauh di Kalimantan lalu diinterogasi habis-habisan mengenai alasan adanya foto berdua dengan orang 'non-muslim' dan berdekatan tanpa jarak. Terjadilah perdebatan sengit. Alhasil hubunganku dengan ibu menjadi kurang harmonis. Selanjutnya setiap kegiatan lintas iman yang diikuti di YIPC Jogja akan selalu diwanti-wanti oleh ibu. Aku pun sebisa mungkin selalu membuka ruang dialog dengan orang tua, khususnya ibu yang sangat penasaran dengan setiap kegiatanku di YIPC. Aku berusaha menjawab tentu dengan tidak menggurui.

Kaliurang, 8-10 Oktober 2021. Kali kedua mengikuti *Trust Building Camp* dan mengenal lebih dekat orang-orang di belakang

layar lofC Indonesia. Tentu ada kesan dan refleksi yang mendalam dari perjumpaanku pertama kali tahun 2016. *Camp* ini bukan kali pertama aku berjumpa dengan teman-teman Kristiani. Tidak ada ketakutan terhadap orang-orang Kristen. Justru yang hadir adalah ketakutanku pada diri sendiri. Aku takut tidak bisa berproses sesuai dengan ekspektasi panitia dan orang-orang yang sudah mempersiapkan *camp* ini secara matang.

Aku mengakui bahwa diriku yang sekarang berbeda dengan dulu. Secara kognitif pengetahuanku tentang iman Kristen terus bertambah. Belum lagi seputar kitab suci Taurat, Injil, trinitas, dll. sudah lebih baik dibanding ketika mengikuti TB *camp* lima tahun silam. Namun hati diriku belum sepenuhnya berdamai dengan masa lalu. Khususnya yang berhubungan dengan sikap ibu yang selalu menyuruhku agar tidak bergaul dengan non-muslim.

Alhasil hubunganku dengan beliau jadi renggang. Aku jarang menelepon. Kalau pun ditelepon aku hanya merespons seadanya. Dalam banyak hal aku lebih suka mengobrol dengan teman-teman daripada dengan keluarga sendiri dan aku merasa nyaman dengan hal tersebut. Melalui *Trust Building Camp* ini aku disadarkan bahwa diriku belum jujur berinteraksi dengan keluarga. Aku menganggap keluarga adalah benteng penghambat untuk maju. Juga ketika aku

berinteraksi dengan kawan-kawan, aku juga belum tulus karena interaksiku dengan mereka adalah bentuk pelarianku dari keluarga yang kuanggap mengekang.

Padahal justru penghambatnya adalah diriku sendiri. Aku selalu melihat dan membandingkan diri dengan orang lain sehingga membuatku menjadi Rahmat yang minder, *"Aku introvert, sulit bergaul dengan orang, dan gak bisa melakukan ini dan itu"*. Hal itu selalu menghantuiku setiap kali akan berinteraksi dengan orang baru. Alih-alih menjadi diri sendiri, aku malah berusaha menjadi orang lain supaya aku bisa diterima ketika menyesuaikan diri memasuki satu komunitas. Meskipun pada akhirnya penyesuaian itu bertentangan dengan watakku. Saat yang sama aku merasa keberagaman keluargaku tidak sesuai dengan ekspektasiku dan aku ingin mereka sama denganku. Sikapku seperti itu pada akhirnya diingatkan Teh Nenden, perihal *starting with yourself*, *"halo Rahmat, itu semua dimulai dari dirimu. Kamu tidak bisa mengubah orang, tapi kamu bisa mengubah dirimu dan itulah yang harus kamu lakukan."* Suara itu muncul tatkala mengikuti *quiet time* di pagi hari, Sabtu 9 Oktober.

Gamping, 22 Oktober 2021. Tentu tidak ada perubahan yang cepat.

Bahkan untuk membuat mie instan pun butuh proses. Saat ini aku menikmati proses itu, proses untuk menjadi Rahmat yang membawa rahmat bagi sesama.

Setelah Camp, aku pun mulai menghubungi dan mendengarkan curhatan ibu, apapun yang beliau sampaikan aku dengarkan dengan seksama. Begitu pun ibu, beliau mendengarkan apa yang kusampaikan. Sekilas tidak ada yang berbeda dari rutinitas tersebut. Namun secara kualitas aku merasakan ada kekuatan cinta dalam setiap kata yang disampaikan. Aku tidak lagi melihat ibu sebagai "lawan" bicara yang harus kupaksakan agar sesuai dengan kemauanku. Pada akhirnya kami bisa berdialog dengan jujur.

Hal ini pun coba aku terapkan kepada siapa saja, bahkan yang berbeda pandangan secara total denganku. Beberapa hari yang lalu ada kawan dari Aceh yang mengajakku berdiskusi seputar isu toleransi dan Kebebasan Beragama dan Berkeyakinan (KBB). Dalam banyak hal pandangannya berbeda dengan pandanganku.

Namun aku tidak lagi melihatnya sebagai musuh yang harus kumasukkan dalam barisan *peacemaker*. Sebabnya aku tidak bisa mengontrol orang lain, aku bisa mengontrol diriku. Aku hanya bisa mendengarkan pandangannya, memberikan pandanganku, saling

bertanya dan menjawab dan pada akhirnya kita saling menghormati pandangan masing-masing dan tentunya tetap bersahabat.

Butuh waktu lama bagiku untuk menyadari bahwa relasiku dengan keluarga sedang tidak baik dan aku harus menyelesaikan itu. Butuh waktu yang tidak singkat untuk mengetahui ego *peacemaker* juga berbahaya. Anda tahu apa titik balik sehingga bisa menyadari hal tersebut?

Sebagai aktivis dan akademisi seringkali kita banyak membaca dan surplus pengetahuan, tapi kering sentuhan spiritual. Padahal manusia tidak hanya membutuhkan olah akal, tapi juga perlu olah hati. Untuk bisa mendengarkan suara hati, suara kebenaran, suara Tuhan, yang selama ini kita tutupi dengan keegoisan, keangkuhan, kesombongan, maka kita butuh jeda. Berhenti sejenak untuk memikirkan beberapa langkah ke depan. Mari kita mengambil jeda sesaat sebelum hidup kita di dunia dijedakan selama-lamanya oleh Sang Pengatur Jeda. *Wallahu a'lam bish shawab.*

Rahmatullah Al-Barawi, penikmat senja, jeda, dan dia.

"The truth may hurt for a little while, but a lie hurts forever."

- Unknown -

Penerimaan Diri Untuk Semua

Retsu (TBP Camp Bandung)



Satu hal terbesar yang membuka mata saya ketika mengikuti *Trust Building Program* (TBP) adalah saya jadi menyadari bahwa penerimaan diri dan berdamai dengan diri merupakan sebuah proses hidup yang akan dilalui semua orang apapun identitas gender, agama, orientasi seksual, suku, organisasi, ideologi, pandangan politiknya, dll. Semuanya membutuhkan penerimaan diri dan berdamai dengan diri tanpa terkecuali.

Sebagai salah satu fasilitator dari minoritas gender di TBP, topik penerimaan diri dan berdamai dengan diri merupakan topik wajib yang selalu ada di setiap diskusi, konseling dan kegiatan lainnya, diikuti topik kesehatan mental, dan trauma *healing*. Bagaimana tidak wajib? Di Indonesia individu dengan ragam gender dan seksualitas seperti lesbian, gay, biseksual, transgender, *non-binary* dan lain sebagainya dianggap identitas yang pantas

dipersekusi atau dihapus dari tatanan kehidupan karena dianggap 'melanggar kodrat' Tuhan. Masyarakat Indonesia yang agamis sekaligus mengamini budaya patriarki, heteronormatif dan gender biner tentu saja menolak keberadaan ragam identitas gender dan seksualitas, serta merasa tindakan persekusi merupakan tindakan tepat untuk 'melindungi' warganya supaya 'tidak tertular'.

Jika lingkungan sekitar seperti keluarga, masyarakat, bahkan negara saja sudah menolak, tidak melindungi dan memenuhi hak-hak beragam identitas gender dan orientasi seksual, lantas bagaimana individu dengan ragam identitas gender dan seksualitas berbeda bisa menerima serta berdamai dengan dirinya sendiri? Bagaimana tidak dianggap sakit mental jika lingkungan kehidupannya saja seperti itu?

Itulah kenapa saya sempat berpikir bahwa kawan-kawan yang memiliki *privilege* sejak lahir alias memiliki identitas gender yang selaras dengan apa yang ditetapkan saat lahir dan memiliki orientasi seksual heteroseksual, tidak akan merasa kesulitan dalam menerima diri (termasuk kekurangannya) karena di dalam lingkungan sosial sudah diterima alias sudah 'divalidasi' oleh khalayak ramai.

Ternyata asumsi saya semuanya salah!

Setelah saya mencoba memberanikan diri mendaftar kegiatan ini sebagai fasilitator, saya diberi *link* video acara *Trust Building Program* Yogyakarta dan Jakarta yang sudah dihelat terlebih dahulu. Di sana saya menyimak videonya dengan baik dan memperhatikan setiap testimoni yang diberikan. Hasilnya dari situ saya menyadari bahwa manusia yang dianggap 'paling normal' dan sudah 'dijamin surganya' adalah manusia yang memiliki banyak sekali penyangkalan. Banyak sekali gengsi karena ingin menunjukkan diri bisa ini dan itu. Banyak sekali ketidakbebasannya karena selalu menuruti apa yang menjadi keinginan orang lain agar dapat diterima oleh keluarga, teman maupun lingkungan sekitar supaya tidak dianggap aneh. Iya, menuruti keinginan orang lain, bukan keinginan diri sendiri.

Seringkali kita menganggap mendengarkan isi hati, dan menuruti apa yang jadi keinginan kita itu seperti berdosa, dianggap sangat egois. Padahal keegoisan adalah sifat alami yang dimiliki semua makhluk hidup. Untuk apa fungsinya? Tentu untuk bertahan hidup. Tetapi jangan berlebihan juga. Memiliki sifat egois dan peduli harus seimbang. Inilah yang membuat kita diterima oleh lingkungan

sekitar dan diri kita sendiri. Dari video *Trust Building Program* di Jakarta dan Yogyakarta saja saya sadar bahwa yang namanya penerimaan diri tidak hanya diperlukan untuk mereka yang ditolak secara sosial seperti dari ragam minoritas gender dan seksualitas, tetapi juga bagi mereka yang secara sosial dianggap 'normal'. Dianggap normal tetapi justru menjadi sangat tidak normal karena tidak bisa menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri.

Ada satu pernyataan menarik saat pertemuan pertama fasilitator dari kawan cisgender perempuan yang membuat saya ingat sampai sekarang, "selain menerima diri, kami juga butuh dan mencari *Allies* kami sendiri yang tidak cuma menerima, tetapi mendukung dan memahami hidup kami". Dari sini saya kembali menyadari bahwa semua manusia tanpa terkecuali membutuhkan sekutunya masing-masing dalam hidup mereka. Itu yang menjadi salah satu memori saya di kegiatan *Trust Building Program*, selain *diagram of life*-nya.

Diagram of life adalah diagram yang bikin kita refleksi zaman baru lahir sampai sekarang. Diagram ini sukses membuat saya pusing, jauh lebih pusing daripada melihat nilai investasi *crypto*-mu yang *nggak* naik-naik. Saking pusingnya, pada saat membuatnya ada

momen seperti tidak ingin mengakui titik terendah dalam hidup saya tersebut. Padahal titik terendah itu adalah yang paling berdampak dan membuat karakter serta cara berpikir saya yang sekarang. Merasa ragu di setiap coretannya, saya sampai membuatnya tiga kali.

Mengakui dan menerima bahwa kita menjalani hidup yang berat itu sulit ternyata.

Oya, selama menjadi fasilitator TBP, saya sempat berada di fase ingin berhenti menjadi fasilitator karena merasa tidak percaya diri serta mengecilkan diri, menganggap bahwa diri ini tidak berguna dan tidak bisa apa-apa. Banyak sekali kekhawatirannya yang tidak bisa saya jelaskan, apalagi saya sebenarnya memang agak sedikit takut kepada orang lain. Iya, takut orang. Lucu, bukan?

Tapi saya merasa senang bisa melewati semuanya dengan baik. Saya juga senang karena kawan-kawan yang terlibat di dalam TBP sangat terbuka dan bisa menerima, Begitu pun kawan-kawan *Family Group*, saya tidak menyangka bisa terbuka dan menerima serta menghargai setiap proses kehidupan seseorang. Terima kasih *Initiatives of Change* atas kesempatannya. Terima kasih untuk

kawan-kawan yang sudah berani *speak up* dan menjadi penyintas.
Panjang umur dan sehat untuk kita semua. Tidak apa-apa lelah.
Kalau lelah rehatlah dulu, asal jangan berhenti.

"If you want to live a happy life, tie it to a goal, not to people or things."
- Albert Einstein -

Sisa Endapan

Safina (TBP Camp Jogja)



Kesan pertama saya ketika akan mengikuti TB Camp ini adalah bingung. Saat tahu flyer mengenai TB Camp, saya cenderung tidak mengikuti program tersebut karena saya merasa sudah bisa berdamai atau bertoleransi dengan mereka yang berbeda keyakinan dengan saya. Mendekati hari terakhir pendaftaran Mas Ahmad menghubungi dan meminta saya untuk ikut. Beliau kirim *link Youtube* tentang gambaran program tersebut. Saya pikir menarik juga karena ini dilaksanakan selama tiga hari, menginap dan berlokasi cukup jauh dari tempat saya tinggal. Setelah berdiskusi dengan ibu negara di Yogyakarta, akhirnya saya mendapat *acc* untuk mengikuti program ini. Sampai akhirnya tiba hari pemberangkatan ke lokasi TB Camp dengan diiringi hujan deras dan macet di perjalanan. Saya cukup cemas (tepatnya bingung) akankah acara ini seru untuk dijalani mengingat perjuangan untuk berangkat

ke lokasi acara jauh dari rumah. Akhirnya saya tiba di lokasi acara yaitu Wisma Kinasih, Kaliurang.

Diri ini sudah sampai di tempat tujuan lalu mulai memprogram pikiran untuk sadar jiwa raga dan fokus pada acara dengan sementara meninggalkan *keriweuhan* kuliah. *Say halo* pertama dilontarkan mbak Charista, anak Palembang yang berkuliah di Solo jurusan Hukum yang ramah banget dan mbak- mbak panitia yang *nyuruh* aku makan.

Sesi awal dibuka dengan bermain *Cards Friends for Life*. Bahan membangun kedekatan yang unik menurutku. Kartu-kartu yang selama saya dan kawan saya mainkan berisi pertanyaan-pertanyaan sederhana, lucu, berkesan dan cukup membuat berpikir karena bingung mencari jawabannya. Di kartu ini juga terdapat satu tema dengan tiga pertanyaan dan kita diberi kebebasan untuk memilih akan menjawab satu di antara tiga pertanyaan tersebut. Dari bermain kartu ini saya mengambil sebuah nilai yaitu *menghargai privasi seseorang*. Tiga pertanyaan dalam kartu membuat saya tersadar bahwa tidak semua hal dalam hidup seseorang bisa diceritakan dan saya tidak berhak menggali atau bertanya lebih.

Sesi berlanjut pada *Change Start from Yourself*. Sesi yang menarik karena mengajak partisipan belajar bahwa perubahan dimulai dari dalam diri. Sesi ini *relate banget* dengan diri saya yang *rada gimana gitu* dengan masa lalu. *Trainer* (Mas Ahmad) yang bercerita tentang masa lalunya membuat saya sadar mengenai satu nilai yaitu memaafkan. Ya, memaafkan. Nilai yang saat ini masih cukup sulit saya lakukan. Ibarat sebuah gelas yang terdapat banyak kotoran diberi banyak air, kotoran dalam gelas itu perlahan hilang meskipun masih menyisakan endapan. Air yang dituangkan dalam gelas merupakan sebuah kesabaran, kekuatan serta *mindset* baru. Saya melihat semua hal dari sudut pandang berbeda tidak terus menerus pada fase yang sama, mempunyai keberanian untuk terus melangkah maju dan menjadikan masa lalu sebagai pelajaran. Walaupun masih menyisakan endapan, *it's okay* karena mencoba mengeluarkan kotorannya merupakan usaha yang bagus.

Sesi selanjutnya ada *Relationship Map*, kami bercerita dalam masing-masing grup *family* tentang hubungan-hubungan yang ada dalam diri. Pada awal sesi ini saya cukup gugup karena saya tak biasa bercerita mengenai hal seperti itu. Namun seiring berjalannya waktu saya merasa lebih nyaman bersama mereka. Kepercayaan

mereka terhadap saya untuk mendengar cerita mereka, membuat saya juga percaya pada mereka. Akhirnya saya bisa bercerita meski tak semua bisa saya ceritakan.

Ada pula sesi *Scriptural Reasoning*. Sesi unik kali ini mengajak kami (muslim) belajar isi Alkitab. Ternyata ada kemiripan cerita dalam Alkitab dan Al-Quran. Perbedaan kadang terletak pada penamaannya saja. Saya merasa agak bingung maksud dan makna isi Alkitab padahal hanya membaca terjemahan bahasa Indonesianya. Kemudian melalui penjelasan teman-teman Kristiani akhirnya saya sedikit mengerti.

Sesi terakhir yang paling berkesan adalah *Honest Dialogue*. Pada sesi ini ada *part* antara umat Muslim dan Kristiani saling memberi asumsi dan pernyataan yang mungkin selama ini menjadi *uneg-uneg*. Sesi ini sebenarnya riskan, tetapi TB Camp mengemas sesi secara seru karena berisi banyak tawa. Saya menemukan banyak asumsi awal saya terhadap umat Kristiani ternyata setelah mendapat klarifikasi, membuat saya cukup terkejut. Ada beberapa pernyataan dari umat Kristiani yang cukup jauh dari pemikiran saya. Karena sudah ada kepercayaan di antara kami, seriskan apa pun sesi ini tetap dibungkus *happy*.

Cukup ini yang bisa saya tuliskan. TB Camp memang sangat berkesan. Semua sesi unik dan membuat saya sadar. Saya banyak sekali belajar dari program ini, terutama menghargai dan mengerti diri sendiri dan orang lain, khususnya orang yang berbeda keyakinan dengan saya. *Thank you.*

"Honesty is the fastest way to prevent a mistake from turning into a failure."
- James Altucher -

Ruang Aman

Sulis (TBP Camp Jogja)



Halo, ini ceritaku setelah mengikuti kegiatan *Trust Building Camp* (TBC) dari *Initiatives of Change* (IofC) Indonesia pada 12-14 November 2021. Tidak banyak yang bisa aku tuliskan karena kalau aku tulis semuanya akan habis baterai laptopku karena ini sudah tinggal 15%. Berawal dari informasi yang diberikan teman akhirnya aku daftar kegiatan TB Camp karena aku pikir akan bertemu orang-orang baru di Jogja! Ya, Jogja kota istimewa menurut kebanyakan orang. Menurutku yang istimewa bukan kotanya melainkan orang yang datang bersama kita, siapa lagi kalau bukan teman-teman TB Camp ini. *Nice to meet you all.*

Syok terapi sebenere aku ikut kegiatan ini. Semua terkemas dengan rapi, *gak* berat tapi membekas dan asyik! Sesi *starting with me* membuat belajar bahwa aku ternyata orang dengan banyak kemauan, punya banyak sekali luka sejarah, cerita yang terpendam dan tidak aku ungkapkan, emosi sering teraduk ketika menghadapi

hal yang tidak sesuai ekspektasi, dan merasa sumbang karena merasa tidak puas dengan hal yang aku lakukan sendiri. Akhirnya aku sering sekali menangis. Rasanya aku keren di luar, di dalam tetap cengeng. Di sesi ini aku menemukan hal yang sebenarnya bisa aku lakukan tetapi *gak* aku lakukan. Sakit hati *gak* akan terasa sakit jika dibicarakan baik-baik kepada orang yang bersangkutan. *Yah*, semua berawal dari diri sendiri. Ketika bisa mengatasi diri sendiri pasti akan berjalan dengan tenang dan damai.

Bagaimana cara menyelami diri sendiri? *Quiet Time*. *Yaps*, menurutku istilah lain dari *quiet time* itu adalah *muhasabah* atau versi anak muda sekarang yaitu *positive overthinking*. Dari sesi *quiet time* aku tahu apa dan bagaimana kemauanku. Setelah TB Camp aku sering melakukan *quiet time* dengan diri aku sendiri dan bertanya, "apa kabar diri? mau apa hari ini? luka kemarin sudah sembuh atau belum? harapan sudah terpenuhi atau belum?" Asyik sekali. Terima kasih sudah memberi metode lain untuk berbicara dengan diri sendiri.

Selain itu, sesi *honesty* adalah salah satu *space* yang membuatku asyik bercerita dengan orang lain, padahal baru pertama kenal tetapi aku sudah menceritakan hal privat kepadanya. Di sini aku benar-benar merasa bahwa kepercayaan memang ada

dan sesi ini adalah ruang aman untuk bercerita. Bukan hanya guru bimbingan konseling (BK) saja yang jadi 'tempat pembuangan' segala keluh kesah, orang terdekat kita pun bisa asalkan bisa menjaga privasi dan kepercayaan satu sama lain.

Aku muslim dan aku menemukan teman-teman non-muslim di TB Camp. Aku merasa keinginanku terkabul di sini karena bisa *ngobrol*, diskusi dan bertukar cerita dengan mereka. Tidak peduli latar belakang agamanya apa, hal yang perlu kita tekankan adalah keyakinan bahwa kita adalah sesama manusia yang percaya adanya Tuhan. Kami saling menghargai dan memperlakukan sedemikian layaknya saudara. Mereka juga asyik. Menurutku sebenarnya diantara kita saling ingin tahu satu sama lain hanya sering terhalang kalimat, "*ah, kamu bukan kaumku!*" Aku sedih jika ingat kalimat itu karena di sekitarku masih banyak sikap acuh antar agama, belum bisa duduk bersama dan *nongki* asyik seperti pada kegiatan kemarin.

Selanjutnya ada sesi *card friend for life*. Pada sesi ini aku merasa *di-spill* tapi seperti tidak *di-spill* soalnya kami *enjoy* dan suasananya asyik, terlebih adanya pembahasan asumsi dan pertanyaan di antara kami. Debat terkait nikah antar-pemeluk

agama juga asyik. Cristo dengan ekspresi garang masih bisa *ngelucu*, ya Tuhan! Hidupku terasa amat beruntung.

Semua 'pecah' ketika malam *family group* menyaksikan penampilan setiap grup yang keren. *Kayane* hanya kelompokku yang apa adanya dan persiapan yang minim. Penampilan mulai drama singkat cinta yang tidak direstui karena beda agama, sampai penampilan yang mengartikan lilin sebagai cahaya untuk semua umat manusia.

Terakhir, aku mau *ngucapin* terima kasih kepada kakak-kakak *trainer* mau pun fasilitator yang baik hati. Baru kali ini ada panitia yang ikut *full* kegiatan dan bergabung dengan peserta. Selain melayani dan mempersiapkan kegiatan, kakak panitia juga mendampingi dan memberi kenyamanan pada setiap *space* kegiatan. Terima kasih juga kepada *lofC* yang sudah menyelenggarakan kegiatan ini. Jaya selalu dan terus gemborkan perdamaian dan isu toleransi.

Cukup sekian, baterai laptopku sudah mau habis. Kita sambung di kesempatan lain, ya. *See you, guys!*

"In order to change the world, you have to get your head together first."

- Jimi Hendrix -

Akar Masalah

Yemima br Purba (TBP Camp Jogja)



Tetes air seumpama air mata

Raga dirajam bebatuan

Dilingkupi gelap dengan secercah

Telinga dipaksa menutup

Sedangkan suara riuh memaki

Ratapan tanpa syukur

"Hai anakku, bagaimana Aku ampuni kamu jikalau kamu enggan ampuni dirimu?"

Suara lembut menyusup di antara telinga tertutup

Darah mengucur

Jiwa terluka mulai terbasuh

Ada letupan dalam hatinya membuncahkan dada

Bukan nanar yang terlihat tetapi sumringah

Puisi ini merupakan katarsis yang kutuangkan selama proses *camp*. Pagi kedua, aku mengambil waktu sendiri tapi tidak sendirian di kapel bawah, mengobrol dengan-Nya dan sosok *inner child*. Selama beberapa tahun ini aku sadar pemulihan atas semua yang kualami semestinya menjadi proses seumur hidupku. Akhir-akhir ini seorang Yemima terlalu jahat karena memaksa segera tiba di fase penerimaan padahal mungkin sebetulnya masih merangkak di antara fase menyangkal, marah, tawar menawar dan depresi. Fase yang satu ke fase lain dilompati dan tetiba tertarik mundur. Diriku yang terbiasa menjadi penyembuh bagi beberapa manusia ternyata menjadi sejahat itu pada diriku sendiri. Aku dengan mudah menasehati manusia di sekitarku agar menikmati dan menjalani proses pemulihan, bahkan kuingatkan bahwa "*pemulihan itu proses bukan tujuan*".

Nasihatku ini menampar diriku sendiri dan memaksa aku menyelesaikan prosesku padahal semestinya aku lebih sabar. Akibat tidak mau bersabar, aku menjadi *toxic for myself* dan manusia di sekitarku. Syukurnya aku sadari hal tersebut sehingga lekas menyikapi. Saat sesi Teh Nenden, *ngena banget* padaku karena aku kembali diingatkan bahwa selama ini terlalu memaksakan diri agar bisa terlihat baik-baik di hadapan banyak manusia yang bergantung

padaku. Tanpa sadar aku pun melukai *inner child*-ku akibat *blaming my self* karena tidak lekas pulih dari trauma-traumaku. Bersyukur banget karena bisa lekas sadar.

Sewaktu dapat kesempatan menceritakan puisi ini ketika selesai sesi *quite time* hari kedua, aku berdialog dengan kak Yo dan Zul. *Tbh*, aku merasa ingin ngobrol dengan kak Yo sejak awal dia memperkenalkan diri, rasanya ada *chemistry* yang membuatku ingin *ngobrol* bersamanya dan *pas* waktunya. Kutahu alasan hal tersebut belakangan, rupanya cerita hidup kami cukup mirip dan seolah aku melihat potret sosok diriku beberapa tahun lagi padanya. Aku baru tahu ternyata kak Yo pun telah menerbitkan buku tentang pendidikan. Lantas dengan Zul ternyata kami sesama *introvert* yang suka dan menulis puisi *satire*.

Alhasil dialog ini terasa menyenangkan. Sebenarnya setiap dialog selama *camp* menyenangkan, magis dan sungguh nyaman seperti momentum berdialog dengan keluarga sendiri di rumah yang akhir-akhir ini kurindukan. *Back to topic bout my poem*, aku merasa kembali menjadi Yemima. Sudah lama aku tak membacakan puisi secara langsung di hadapan khalayak. Jadi saat mendapat kesempatan membacakan bersama *family group*, sejujur tubuhku

gemetar *excited*. Pembacaanku seperti itu dengan puisi hasil katarsisku, benar-benar seumpama telanjang di hadapan umum tetapi rasanya melegakan. Aku bahagia dengan kedamaian euphoria terutama saat menatap mata-mata semua manusia malam itu.

Perihal *my family group*, aku bertanya-tanya perihal orang yang menyusun grup ini. Awalnya aku skeptis bercerita pada mereka terutama karena aku satu-satunya perempuan di keluarga itu, lalu kak Mer *join* dalam keluarga. Jika memang mas Ahmad yang menyusun, aku bersyukur dan berterima kasih *banget* karena sudah ajak ikut *camp* secara tetiba lalu menyatukan dalam 'keluarga' yang seperti keluarga.

Tbh, aku pun se-*excited* itu berdinamika dengan kak Mer dengan alasan yang sama seperti kepada kak Yo, dengan tambahan aku dapat pencerahan seusai melamun di malam pertama kami bercerita: supaya aku melanjutkan pendidikan psikologi untuk jadi konselor. Seperti akan mempermudah pekerjaanku dan pelayananku sebagai tarot *reader* yang perlu lebih dalam memahami konseli dan terhindar dari *triggered*. Selain itu cerita dari bang Jef, Lutfi dan Timor membuatku lebih mengerti sudut pandang

lelaki sehingga mau belajar lebih menghargai Bapak, adik-adikku dan pacarku yang akhir-akhir ini kami sering mispersepsi.

Sesi *quiet time* sebenarnya sudah lumrah bagiku. Namun yang menjadi pembeda akhir-akhir ini kulakukan sembari *judging/blaming my self* atau mengungkit luka lama. Aku akui memang benar kata para manusia di sekitarku bahwa Yemima seorang yang kuat. Selama ini aku sangkal karena di satu sisi aku nyaman menjadi tempat bernaung atau cerita banyak manusia dan membantu mereka, di sisi lain aku takut karena sadar aku rentan atau rapuh dengan banyak luka dan traumaku.

Selama *camp*, aku belajar lebih mengoneksikan diriku yang ternyata *my inner child* merasa kesakitan dengan perlakuanku selama ini, aku bisa baik ke banyak manusia (bahkan jadi *people pleasure*) tetapi lupa baik ke diriku sendiri. Selain itu selama *correction*, aku belajar banyak bersyukur dan memberi apresiasi pada diriku alih-alih menghakimi tetapi bukan mengasihani. Lantas proses *directions* membuat aku tahu langkah yang lebih jelas bisa kulakukan, tetapi tidak memaksakan diri melakukannya pada hari itu karena masih bisa kucicil di hari lain. Sepulang dari *camp*, setelah melakukan *quite time* selama *camp* dan di rumah, aku mulai

melakukan pemulihan dengan diriku dan manusia di sekitarku termasuk para manusia yang mengukir luka. Memang belum berhasil kuterapkan ke semuanya dan lagi-lagi aku tergoda untuk memaksakan diri. Tetapi aku kembali teringat untuk menahan diri, sehingga aku mulai nikmati hari dengan lebih sedikit tangisan atau amarah. Namun beberapa hari setelah *quite time*, gamang melingkupiku karena akhirnya aku mengerti akar masalahku. Terlalu tertampar membuatku memilih tertidur dalam tangisan sedang malam harinya tidak tidur dan enggan makan. Aku sadar ini tindakan jahat, sehingga setelah sadar aku coba kendalikan untuk tidak melakukan hal tersebut lagi sembari melakukan validasi emosi dan perasaanku.

Sebenarnya aku cukup sering mengalami *introvert hangover* apabila berdialog dengan banyak orang dalam waktu yang lama dan *kudu* adaptasi di tempat baru. Tetapi uniknya selama *camp* aku baik-baik saja. Ternyata efek *recharger*-nya terjadi sepulang itu, sekitar 2 hari aku sering di kamar saja sembari memikirkan banyak hal. *Its okay* karena *worth it*, setiap manusia di *camp* membuatku nyaman bahkan sungguh menyenangkan karena masih *keep in touch* hingga kini dengan harapan terus berlangsung ke depannya.

Sungguh menyenangkan punya kenalan dan teman baru yang beragam. Selain itu beragam materi selama *camp* mulai kuterapkan dalam keseharianku dan aku semakin haus belajar *interfaith*. Makanya aku berharap *project* kunjungan dapat terlaksana bulan depan. Semangat baik!

"To be yourself in a world that is constantly trying to make you something else is the greatest accomplishment." - Ralph Waldo Emerson -

Timbal-Balik Cerita Baik : Sebuah Catatan

Zuliyani M. Rizky (TBP Camp Jogja)



Sejak awal saya sudah sangsi saat pandemi covid-19 muncul. Maklum saat itu euforianya masih sangat positif. Bagi mahasiswa semester 5 yang memiliki rutinitas padat namun tidak 'bergaji', instruksi kampus agar kami menjalankan kuliah daring dianggap sebagai hari libur 'berkepanjangan'. Mungkin hal yang sama juga dirasakan oleh mereka yang sudah reguler bekerja atau semacamnya. Jujur saja saat Jokowi mengumumkan pasien Covid-19 muncul pertama kali di Depok, pasti orang-orang lebih fokus pada belajar-kerja-ibadah di rumah alih-alih memikirkan penyakitnya.

Saat instruksi kampus keluar, saya sebenarnya sudah merasa janggal. Di tengah tanggapan positif teman-teman yang memang ingin leha-leha, *motoran* ke Parangtritis, atau sekedar malam minggu makan jagung bakar di Bukit Bintang, saya di minggu yang sama memiliki *deadline* kuliah, tugas, dan acara yang

cukup 'kurang ajar' juga terbantu dengan adanya instruksi kuliah daring tersebut. Saat itu saya memutuskan untuk ikut senang. Namun alih-alih lebih baik justru Covid-19 sialan ini menjadi bumerang yang membuat saya banyak kehilangan kesempatan dan panen kegagalan. Maret 2020 hingga Juli 2021 berlangsung sangat buruk.

Kasus yang pertama, pandemi ini membuat saya kehilangan banyak teman. Entah memang hilang, atau saya yang hilangkan, atau juga mereka yang menghilangkan diri. Tidak banyak teman yang dapat saya ajak berbagi dan bercerita. Padahal saya sebetulnya sering kali mendengarkan teman-teman saya apabila mereka butuh bercerita, bahkan menjadi penasihat ulung, setidaknya demikian mereka menganggap saya. Sebaliknya saya justru jarang bercerita, tanpa ada kesadaran saya bahwa butuh atau tidak untuk bercerita.

Soal kebutuhan bercerita kepada orang lain atau tidak, bisa jadi permasalahannya terletak pada diri saya. Saya sering kali sudah ter-*setting* sikap *bodo amat* secara paripurna, sehingga tidak menganggap bercerita merupakan hal yang penting. Apa saya tidak punya kesulitan atau hal baik untuk diceritakan? Tentu saya punya semua itu, tetapi saya sering menganggapnya tidak perlu.

Belakangan justru saya baru tahu, bukan perlu atau tidak perlu bercerita melainkan perlunya teman yang dapat saya ajak berbagi cerita. Sebuah kesadaran yang membuat saya berpikir panjang.

Bisa dibilang saya orang yang *introvert*, demikian orang bilang di media sosial. Saya lebih suka menyendiri. Bahkan pada waktu-waktu khusus saya perlu untuk 'benar-benar sendiri', tidak suka keramaian yang bisa buat pusing, dan tidak bisa memulai obrolan. Namun saya dapat dengan sombong memastikan bahwa saya bukanlah lawan bicara yang buruk. Asal diberi kesempatan untuk bertemu langsung, tanpa gawai dan distraksi, saya bisa menikmati cerita tulus cerita orang-orang sambil memandang mata lawan bicara sebagai bentuk ketulusan. Bahkan jika terjadi obrolan berkualitas, saya merasa tidak perlu untuk *posting* di media sosial sebagai bentuk penghargaan yang sangat manusiawi dan natural.

Hal tersebut sulit bahkan sama sekali tidak saya dapatkan ketika Covid-19 sedang berlangsung parah. Lebih menjengkelkan lagi saya tidak bisa memaksimalkan sarana daring untuk menjalin komunikasi, lebih tepatnya malas. Semua orang yang menghubungi saya selalu berlandaskan kepentingan, alih-alih menyapa tanpa ada dasar apa-apa. Semua orang yang butuh kepada saya, biasanya tetap saya bantu semampunya. Namun di sisi lain kadang saya

merasa jengkel karena menganggap silaturahmi di masa penyakit dan daring sangat transaksional.

Mau contoh? Seorang teman lama tiba-tiba *chat* di WhatsApp bertanya kabar. Tentu saya sangat senang dan menanggapi dengan antusias. Tapi yang terjadi di akhir, ternyata dia hanya mau meminjam uang untuk menambah anggarannya *upgrade* gawai baru. Saya pemegang gawai Xiaomi 4X pembelian tahun 2017 yang sudah tidak lagi mendapat pembaruan sistem dan setiap harinya harus selalu membersihkan *cache* sebelum memakai HP, spontan *misuh* terjadi-jadinya. *Plot twist*, bukan?

Kasus kedua, saya mengalami panen kegagalan habis-habisan. Sebelum Covid-19 sebetulnya sudah ada beberapa lomba dan konferensi yang saya akan ikuti, salah satunya berpotensi memberangkatkan saya ke Istanbul, Turki. Namun seiring instruksi daring keluar saat itu juga semuanya batal. Awalnya saya tidak terlalu memusingkan hal tersebut, *enteng* saja. Saya pikir pertengahan tahun 2020 akan kembali normal sedia kala. Meminjam kata-kata selebgram "semua akan indah pada waktunya." Padahal *enggak*, hidup berjalan semakin suram, kawan.

Chaos dan demotivasi akibat kegagalan yang datang *keroyokan* membuat saya tidak stabil. Saking abstraknya saya

waktu itu bahkan tidak mengerjakan UTS dua mata kuliah dengan alasan saya tidak mau mengerjakan, bukan karena malas. Tidak jelas, bukan? Kuliah berjalan semakin ala kadarnya, dalam kapasitas mendapat presensi dan menggugurkan kewajiban. Pada suatu waktu saya berusaha membuat titik balik dan mencoba kembali. Lagi-lagi, tidak ada yang benar-benar berjalan dengan baik. Bahkan dalam suatu pendaftaran acara yang secara hitung-hitungan potensi gagalnya sangat minim, saya termasuk golongan yang minim tersebut.

Hal lainnya, saya bermasalah dengan perangkat (gawai dan laptop) sebagai instrumen vital penunjang digitalisasi di era penyakit. Sebagai informasi, sebagaimana anak *bontot* di belahan dunia lain, nasib kami selalu mendapat barang *lungsuran*. Saya mendapat laptop yang digunakan kakak saya sejak tahun 2014. Sebenarnya saya tidak masalah dengan hal tersebut, laptop sehat *wal afiat* walau agak *klemar-klemer* bisa saya tolerir. Namun akibat beban digital yang berlebihan di zaman Eric Yuan (CEO Zoom) mendadak kaya, laptop veteran ini mulai *penyakit*. Sama sekali tidak *sat-set*, kamera tidak berfungsi, bahkan tiba-tiba mati tanpa dosa saat saya sudah menulis 4-5 halaman tugas. Tentu saya kalah

jauh dengan mereka yang nyaman dengan *macbook*-nya tanpa perlu khawatir sinyal *tethering* gawai tiba-tiba mati.

Dalam situasi seperti itu saya tentu butuh dukungan, minimal tempat bercerita untuk mengeluarkan keluh-kesah. Namun tidak banyak (bukan tidak ada sama sekali) teman yang hadir dan ada. Terhitung jari sekali teman yang bisa diajak bercerita. Saya kemudian bertanya kemana teman-teman yang sebelumnya pernah saya bantu, saya dengarkan ceritanya, saya ajak ketika senang ikut suatu lomba atau kegiatan. Di saat terpuruk seperti itu, dalam pola pikir paling jahat yang saya punya, saya menyimpulkan mana yang benar-benar teman dan mana yang cuma memanfaatkan atau hadir saat ada keperluan.

Saya awalnya tidak bermaksud meminta timbal balik, tetapi dalam kondisi demikian saya merasa sangat dicurangi. Saya sadar betul kemudian saya mendendam.

Sampai kemudian saya diterima dalam *Trust Building Program (TBP) Camp*. Awalnya saya kira hanya acara biasa. Bahkan saya hampir batal hadir dan memilih tidur di indekos pada Jum'at-Minggu pasca mengalami Senin-Kamis yang melelahkan.

Saya ingat *Ceu Nenden* di sela-sela acara pernah mengatakan bahwa bisa jadi kita (peserta dan fasilitator) yang

dipertemukan secara acak di TBP merupakan perjalanan spiritual masing-masing. Dalam konteks ini, bisa jadi TBP camp salah satu jalan spritual saya. Bisa jadi saya tidak ikut TBP jika sebelumnya saya tidak gagal mengikuti beberapa acara.

Saya merasa senang kembali untuk berbicara tatap mata, muka, telinga, dan hati secara langsung, tidak lagi terbatas kotak-kotak Zoom sialan itu. Menariknya lagi saya bercerita kepada orang-orang yang baru saya kenal, terlebih saya tidak tahu mereka itu siapa.

Saya kemudian belajar dan introspeksi diri. *Jika ingin menjadi pendengar yang baik, kamu tidak perlu menjadi penasehat ulung kepada lawan bicaramu.* Saya juga tidak boleh memasang prasangka-prasangka yang tidak perlu, misalnya kita belajar lewat cerita orang-orang yang mengalami kesulitan lebih dari yang kita alami, atau kita tidak boleh meremehkan cerita orang lain yang lebih remeh dari cerita kita, karena mereka bukan kita dan kita bukan mereka. Semua punya ukurannya sendiri.

Saya kemudian menyadari jika saya kembali merasakan *soul* dalam mengerjakan atau membuat suatu, alih-alih mengerjakan sesuatu karena menggugurkan kewajiban atau dikerjar tenggat. *Soul* tersebut sudah lama hilang sejak Covid-19 menyerang. Saya

merasakannya ketika kembali menulis tangan sebuah puisi pada Sabtu, 9 Oktober 2021 di depan Joglo Gareng, Oemah Petroek. Saya kembali bisa tenang, haru dan menjiwai apa yang saya lakukan dan buat. Ibarat *anime* seperti Naruto bisa bersahabat dengan Kyubi. Atau saat Aang dapat kembali mengaktifkan mode avatarnya di Nিকেলেdeon.

Terakhir saya mencoba memaafkan segala jenis orang. Karena dendam saya tersebut saya yang membuat, maka saya pula yang harus mengakhirinya. Saya mencoba menyayangi diri sendiri, memaafkan, dan belajar kembali dari kesalahan-kesalahan saya sebelumnya. Saya berusaha memperbaiki kembali hubungan dengan Tuhan semampu saya, walau saya masih berusaha keras menghilangkan maksiat-maksiat yang saya perbuat. Terutama mencoba mengoreksi diri sendiri terlebih dahulu, alih-alih mendikte dan mencari kesalahan orang lain apalagi menaruh dendam yang tidak perlu.

Dalam mempelajari wawasan dan pengetahuan baru, saya juga dapat praktik nyata saat TBP Camp berlangsung. Saat sesi debat pernikahan agama berlangsung, saya berada di pihak tidak setuju. Walau saya tahu itu hanya simulasi, terlebih saya terbiasa

mengikuti lomba-lomba debat sebelumnya, namun kali itu tetap berat.

Saya belajar memandang sesuatu melalui perspektif lain secara unik. Walau tidak mengubah pandangan saya terhadap keabsahan atau ketidakabsahan ketetapan pernikahan agama, saya dapat belajar melalui cerita teman-teman yang mengalami langsung hal tersebut di dunia nyata. Sebuah pengalaman kehidupan yang sangat dinamis, penuh filosofis, tidak praktis, dan sangat di luar nalar matematis. Cerita tersebut tidak begitu saja mengubah sudut pandang saya. Namun cerita tersebut membuat saya mengetahui sudut pandang baru.

Di sesi terakhir acara TBP, saya cukup kesulitan untuk menjawab apa yang telah saya dapatkan setelah berakhirnya program. Kesulitan yang sulit dijelaskan dan sampai saat saya tulis tulisan ini belum juga mampu saya tuntaskan. Apakah saya otomatis akan berubah lebih baik secara paripurna pasca mengikuti TBP camp? Tentu tidak. Namun saya sadar jika cerita perubahan adalah proses yang sangat panjang. TBP Camp adalah salah satu bagian dari perjalanan spritual, entah akibat saya melakukan apa di masa lalu, balasan dari sesuatu atau Tuhan ingin saya mengambil jeda sejenak.

Saya kembali yakin jika proses timbal-balik akan selalu ada. Tidak selalu dari hal yang berkaitan, tetapi balasan dan cerita baik akan selalu datang dari sesuatu yang tidak pernah kita duga sebelumnya.

"Believe you can and you're halfway there."
- Theodore Roosevelt -

Grateful for Being Here

Nur Amanah Syukriyah (Peserta TBP Camp Makassar)



Trust Building Program (TBP) merupakan salah satu kegiatan yang membawa kesan begitu baik bagi saya di tahun ini. Kegiatan yang diselenggarakan di Pantai Galesong tepat pada tanggal 14-16 Oktober lalu memberikan begitu banyak pelajaran. Tiga hari yang singkat namun melekat. Memberikan saya kesempatan untuk membangun kedekatan dengan saudara muslim dan non muslim.

Akibat tumbuh dan berkembang di lingkungan mayoritas muslim dan sangat jarang berkomunikasi dengan non-muslim, maka saya menganggap kegiatan ini akan menjadi kesempatan untuk membangun damai dengan sesama manusia yang sama-sama mendambakan damai. Kegiatan yang membawa pada ruang keberagaman dan toleransi. Saya rasa bertemu banyak orang dalam kegiatan ini memberikan pengaruh besar dalam pembentukan karakter saya.

Trust Building Program (TBP) menjadi tempat untuk saling mengenal, menyapa, bertanya, membuka diri, dan saling menerima dengan saudara muslim maupun non-muslim. Perbedaan antara saudara muslim dan non-muslim pada kegiatan *Trust Building Program* (TBP) ini tidak menjadi sekat bagi kami.

Quiet Time merupakan salah satu sesi dalam *Trust Building Program* ini yang sangat saya sukai. Sesi yang membuat saya sadar bahwa ternyata sejauh dan selama ini saya tidak mengenali dan menyapa diri sendiri. Terlalu sering mendengarkan orang lain membuat saya lupa mendengarkan diri sendiri. Untuk sekadar menanyakan, “*how are you feeling today?*” pada diri sendiri pun hampir tidak pernah. Selalu memaksakan diri bahkan untuk hal-hal yang sebenarnya tidak saya sukai. Kerap saya melakukan perbandingan dengan orang lain, padahal hal seperti itu tidak seharusnya dilakukan. Tiap orang punya versinya masing-masing. Satu hal penting yang saya temukan dalam sesi ini bahwa saya berhak untuk tidak menerima hal-hal yang dapat merusak diri baik secara mental maupun psikis. Lebih menerima diri, mencintai segala kelemahan yang kita punya dan belajar merelakan segala hal yang pergi adalah beberapa pelajaran dari banyaknya pelajaran yang saya dapatkan di sesi *quiet time* ini.

Friends for Life dan *Honest Conversation* adalah rangkaian sesi lainnya dalam kegiatan *Trust Building Program* ini. Banyak pelajaran juga yang saya ambil. Tipe orang yang selalu tertutup kepada orang lain seperti saya, dalam kegiatan ini siapa sangka bisa sangat terbuka. Lega sekali rasanya bisa berbagi apa yang saya rasakan. Luka yang sebenarnya ingin saya simpan saja sendiri, tetapi tidak lagi setelah saya ikut kegiatan ini. Saya mendapatkan keberanian untuk membaginya kepada orang lain. Mungkin mendapatkan sosok pendengar yang baik tanpa adanya penghakiman menjadi salah satu alasan mengapa saya mendapatkan keberanian itu. Sudah saatnya menyembuhkan luka-luka di masa lalu dan mengharapkan masa depan yang lebih baik, sesuai tema pada kegiatan *Trust Building Program* ini yaitu "*Heal the past, Hope for the future*".

Sebuah kesyukuran yang mendalam karena Tuhan telah memberikan nikmat kesehatan dan nikmat kesempatan untuk bergabung dalam kegiatan *Trust Building Program* ini. Banyak terima kasih kepada *Initiative of Change Indonesia* dan *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* selaku penyelenggara dalam kegiatan *Trust Building Program* ini. Bagi saya pribadi saya banyak menyerap hal-hal positif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga pada

teman-teman *Family Group* 10 yang telah menjadi rumah dan kenyamanan baru bagi saya. Senang sekali bisa dikelilingi orang-orang baik selama kegiatan ini.

"Integrity is doing the right thing, even when no one is watching."

- C.S. Lewis -

Tergerak Candu

Febe Dian Junias (Peserta TBP Camp Makassar)



Halo teman-teman perkenalkan saya Febe, salah satu perwakilan Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), Salatiga, Jawa Tengah. Saya ingin berbagi cerita unik yang saya miliki mengenai pengalaman wisata tentang keberagaman Indonesia yang saya peroleh sebelum dan sesudah mengikuti *Trust Building Camp (TBC)* Makassar pada 14-16 Oktober 2022.

Kisah unik ini dimulai ketika saya tumbuh berkembang dan mengenal perbedaan antara kaum mayoritas dan minoritas di lingkungan sekeliling saya. Saat itu saya berumur delapan tahun. Saya tinggal di suatu pedesaan kecil dimana hanya lima kepala keluarga yang beragama Nasrani. Saat itu saya diajak bermain oleh teman-teman yang mayoritas beragama Islam. Mereka mulai bercanda (atau mengolok-olok?) memakai istilah 'salib-salib Yesus itu' dan masih banyak lagi. Karena saya tidak terima dengan semua yang mereka katakan, saya mengatakan bahwa yang mereka

katakan tentang Tuhan saya itu salah. Lalu saya pergi dari tempat tersebut dan pulang.

Tidak berakhir sampai di situ, keluarga saya pun juga menerima perlakuan berbeda dari beberapa masyarakat yang memiliki *mindset* mayoritas-minoritas. Tidak semuanya tetapi perlakuan itu sangat terasa. Namun *life must go on*, bukan? Dengan mengingat prinsip tersebut kami terus berusaha hidup berdampingan dengan semua dinamika yang ada. Singkat cerita keluarga kami pun keluar dan pindah ke tempat baru, disebabkan suatu masalah *intern* keluarga.

Hingga tiba saatnya saya memasuki kehidupan baru ketika menapakkan kaki dan melanjutkan pendidikan di UKSW, Salatiga. Kak Vino selaku korbidkem di fakultas saya melalui salah satu mahasiswi yang menjadi anggota lembaga kemahasiswaan, kak Lienny, menawarkan kepada mahasiswa untuk ikut program *Trust Building Camp* (TBC), Makassar. Ketika mendengar penawaran tersebut, saya tertarik untuk mengikuti. Awalnya saya pikir program itu akan menjadi sesuatu yang sangat membosankan karena berbicara tentang perdamaian. Dalam pikiran saya saat itu, perdamaian itu belum tentu ada dan hanya dimiliki oleh orang yang berkuasa saja.

And guess what?

Ternyata perkiraan saya salah. Tetap ikuti kisah saya ini...

Tanggal 13 Oktober saya dan kedua rekan saya yang juga terpilih sebagai peserta pada kegiatan ini berangkat dari bandara Ahmad Yani, Semarang menuju Bandara Hasanuddin, Makassar. Di dalam perjalanan benak saya tersimpan seribu pertanyaan, "*nanti acara di sana seperti apa, ya? Acaranya seru nggak, ya? Teman sekamarku seperti apa, ya?*" dan pertanyaan-pertanyaan lain. Penuh dengan rasa senang dan semangat, saya menapakkan kaki saya di tanah Makassar dengan doa. Lalu kami disambut dan didampingi kak Dilah.

Jeng, jeng...

Hari yang ditunggu tiba. Hati saya diliputi perasaan penuh antusiasme dan gembira menyambut pengalaman baru bersama wajah-wajah baru. Di situ *mindset* saya mulai berubah sedikit demi sedikit. Saya berjumpa dengan kawan-kawan sekamar yang sangat berada di luar ekspektasi saya. Perkenalan awal kami dimulai dengan candaan yang candu sehingga seluruh ruangan ikut tertawa tanpa adanya rasa perbedaan kepercayaan, ras, suku dan sebagainya di antara kami. Kemudian sesi demi sesi pada hari pertama tersebut berjalan dengan sangat baik. Hari kedua berlalu,

kemudian terbitlah hari ketiga. Di hari ketiga ini banyak sekali hal yang tidak terpikirkan oleh saya. Ada satu sesi yang membuat saya sangat tersentuh dan bisa melepaskan beban yang ada di dalam pikiran dan hati yang selama ini menjanggal. Sesi itu adalah sesi dimana semua yang ikut berpartisipasi dalam acara tersebut menuliskan sebuah surat untuk diri sendiri, dipandu oleh kak Nenden. Itu pertama kalinya saya menulis surat untuk diri sendiri.

Semua rangkaian sesi yang ada di acara tersebut sangat berdampak bagi saya. Mulai dari *quiet time* hingga menyanyikan lagu Bondan Prakoso. Saya ingat betul dan di situlah menurut saya *healing time* berjalan dengan alami sampai di hati setiap partisipan. Hal tersebut mengubah sudut pandang saya, saya jadi mengerti bahwa permusuhan antara kedua atau beberapa agama itu terjadi karena dendam masa lalu yang belum beres dan selalu digunakan oleh oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab untuk menghancurkan dan memecah belah persatuan masyarakat Indonesia.

Sejak saat itu, *mindset* saya dimulai dengan pola pemikiran baru. Puji Tuhan, saya mulai bisa memaafkan diri sendiri dan mulai membuka bahwa di dalam diri saya ada sesuatu yang baru, yang belum pernah saya temukan karena kegagalan yang saya alami di

masa lalu, sehingga hal tersebut menutup mata saya untuk melihat apa yang ada di dalam diri saya.

Sedangkan perubahan untuk lingkungan sekitar, saya selalu tergerak untuk bisa merangkul teman-teman saya yang berbeda suku, ras, agama dan lain-lain. Selalu saya katakan kepada rekan-rekan saya, "*kita coba dulu berteman*" dan "*jangan asal percaya omongan orang, terkadang perlakuan orang tersebut berbeda tergantung dengan siapa dia bergaul dan yang merangkulnya.*"

Itulah cerita singkat yang bisa saya tuliskan dan bagikan kepada rekan-rekan. Semoga apa yang telah saya bagikan ini menjadi berkat bagi kita semua. Terima kasih untuk kakak-kakak penyelenggara, FISKOM UKSW serta rekan-rekan partisipan. Saya sangat bersyukur bisa mendapat *gold moment* ini dengan orang – orang terkasih.

Salam damai, salam hangat dari Salatiga bagi semua.

"Honesty and integrity are by far the most important assets of an entrepreneur." - Zig Ziglar -

Melupakan Sekat

Mukhlisah Amin (Peserta TBP Camp Makassar)



Pengeboman di Gereja Katedral Makassar beberapa tahun silam kurang menarik perhatianku. Banyaknya pamflet ungkapan belasungkawa dan *trending* di Twitter bahkan tidak membuatku tergerak untuk mencari tahu lebih dalam. Apatisme tersebut bersumber dari latar belakang tumbuh besarku yang minim edukasi betapa isu konflik *interfaith* adalah hal yang sangat serius.

Saat kuliah semester 4, pernah beberapa kali aku mengunjungi akun *instagram* dosen mata kuliah Studi Agama-Agama. Akhirnya aku ketahui bahwa beliau adalah *co-founder* dari sebuah organisasi yang bergerak membawa misi perdamaian antar umat beragama, *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* (MIPG). "Mungkin bagus juga kalau (aku) gabung di sini (MIPG)," gumamku.

Hingga pada suatu hari 2 tahun kemudian, aku melihat pamflet pendaftaran *Trust Building Program (TBP) Camp*. Di sana kudapati informasi bahwa organisasi yang pernah sedikit kulirik (MIPG) turut menjadi penyelenggara menyertai *Initiative of Change (IofC)*. Selain itu kudapati juga peserta acara akan berasal dari dua agama, Islam dan Kristen. Segera aku isi formulir pendaftaran *online* dan kusunun esai seadanya sebagai salah satu syarat sambil berharap aku menjadi salah satu peserta yang lulus.

Rupanya namaku tidak ada dalam daftar peserta yang dinyatakan lulus seleksi. Kecewa? Iya. Tetapi kuusahakan berbesar hati menerima keadaan. Aku bertekad akan mendaftar lagi pada event selanjutnya. Seorang teman yang rupanya adalah panitia *camp* tersebut memberi semangat padaku agar tidak berkecil hati.

Jumat sekitar pukul 07.30 pagi, aku segera mempersiapkan diri untuk menjalani foto studio bersama 2 sahabat SMA-ku, sekaligus melepas rindu dengan salah satu diantaranya yang baru saja menyelesaikan studi di luar kota. Kusiapkan kostum dan lain-lain. Tiba-tiba ponselku berdering.

"Pagi kak, saya panitia *TBP Camp*. Kebetulan tadi malam ada calon peserta yang mengundurkan diri. Apakah kakak bersedia menjadi peserta pengganti? Kegiatannya dimulai siang ini."

Karena kaget, kuminta 10 menit untuk mempertimbangkan sekaligus mengkomunikasikan dengan sahabatku apakah mereka setuju dengan pembatalan janji temu. Akhirnya kuputuskan untuk mengikuti *camp* ini, tentunya dengan tergesa-gesa menyiapkan barang perlengkapan untuk dua jam berikutnya berangkat ke titik kumpul.

Kesan hari pertama benar-benar melebihi bayanganku. Sesi *honest conversation* memberikan ruang aman untuk berbicara. Aku bahkan bisa dengan nyaman bercerita tentang hal-hal yang tidak kuceritakan pada teman-temanku sebelumnya. Sesi-sesi lain pun terus mendorongku menceritakan banyak hal dan mendengarkan banyak hal dari peserta lain terutama dari teman di *family group*.

Waktu makan dan *coffee break* menjadi favoritku. Hihihih... Bukan karena menunya, tetapi *quality time* yang dapat dibangun dan banyaknya cerita yang dibagikan di meja makan. Berbagi kisah dengan teman-teman kristiani mulai dari pandangan, pengalaman, cita-cita bahkan cinta menjadi memori indah tersendiri di program ini. Aku juga akan sangat senang jika satu meja dengan kakak-kakak *coach* dan mendengar mereka bercerita. *Oh ya*, setiap akan makan kami harus antre untuk mengambil nomor meja dengan segala tes anehnya. Hehehe... Setelah itu harus antre lagi di (bagian)

prasmanan. Kakak-kakak fasilitator akan menuangkan satu per satu menu yang kami minta di piring lalu kami segera mencari meja makan sesuai nomor. Kesannya kayak sekolahan di drama Korea, gitu. Hehehehe...

Sesi paling menyentuh emosiku adalah *healing historical wound*. Kami (peserta) dibagi kelompok kemudian menyusun *timeline* konflik Islam dan Kristen dalam periode yang ditentukan. Pada sesi ini aku seperti tertampar oleh fakta bahwa banyak tragedi yang menggores persaudaraan yang sebelumnya aku abaikan, seolah semuanya bukan tanggung jawabku. *Toh*, bukan aku yang melakukannya. Tapi disini aku tersadar bahwa jika bukan kita sebagai manusia yang saling menyembuhkan, lalu siapa lagi?

Sebagai seorang muslim aku menganggap bahwa di mana pun, masjid adalah tempat paling nyaman dan menyenangkan di dunia. Pasti umat lain juga begitu. Menganggap rumah ibadah mereka adalah tempat paling nyaman. Namun apa jadinya jika tempat ternyaman itu *diusik*? Saat itu aku bahkan tidak dapat menahan tangis membayangkannya. Siapa yang akan bertanggung jawab atas tragedi itu semua? Pelaku? Jangan harap. Terlebih jika yang dilakukan adalah bom bunuh diri. Mereka melakukannya atas nama agama, lalu korban akan merasa trauma bahkan fobia

dengan agama pelakunya. Masihkah aku enggan turut bertanggung jawab?

Sesi *relationship map* juga memberi banyak pelajaran. Pada sesi ini kami belajar merenungi keadaan hubungan dengan beberapa orang yang 'cukup' berarti dalam hidup. Disini semakin aku ketahui siapa saja (orang) yang berarti untukku. Di sesi ini juga aku merenungi masalah dalam hubunganku dengan orang-orang sekitar, menyebabkan aku terdorong untuk mencari solusinya.

Expression night tentunya memiliki bagian istimewa tersendiri dalam memori setiap peserta. Bagaimana tidak? Pada momen ini setiap *family group* akan menampilkan persembahan pilihannya di depan semua peserta menggunakan baju adat daerah masing-masing. Penampilan yang serba dadakan tetapi keseruan malam itu sungguh berada diluar dugaanku. Aku bahkan sempat berpikir, kok bisa ya malam ini tidak kalah seru dengan event inaugurasi di luar sana yang persiapannya berbulan-bulan. Pada momen itu kami tertawa bahagia bersama. Sekat-sekat agama dan suku benar-benar kami lupakan. Kami bersenang-senang sepuasnya dan masing-masing kami berhak untuk itu.

Aku benar-benar tidak ingin menemui hari ketiga–hari terakhir kegiatan. Pada hari itu kami ber-*quite time* terakhir dalam

pelatihan lalu *closing ceremony* secara sangat seru. Kami sama-sama menyanyikan *Aku Baru-nya Bondan* yang memiliki pesan untuk berubah menjadi lebih baik, terbuka dan belajar lebih memahami keadaan.

Sore hari aku dan teman-teman lain dengan berat hati meninggalkan lokasi kegiatan. Saking berkesannya kegiatan, hingga beberapa hari setelah kegiatan berakhir hampir semua peserta menunjukkan gagal *move on*-nya di media sosial masing-masing.

Kesempatan mengikuti kegiatan ini merupakan hadiah terbesar untuk diriku di Oktober tahun ini. Terlebih keikutsertaan aku disini awalnya benar-benar mendadak dan sempat membuatku bingung jadi ikut atau tidak. Akhirnya ini kuanggap sebagai keputusan terbaik. *Tak* sampai di sini, pembelajaran TBP Camp ini memotivasiku untuk lebih aktif dalam gerakan perdamaian. *Semoga damai dapat menyelimuti seluruh permukaan bumi...*

"Integrity is the foundation of trust."
- Mark Goulston -

Anak Kecil Di Balik Sofa

Nursinta (Fasilitator TBP Camp Makassar)



Tahun ini tepatnya pada Oktober, saya sempat mengikuti salah satu kegiatan yang diselenggarakan oleh *Initiatives of Change* (IofC) dan *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* (MIPG). Sebelum mengikuti kegiatan ada tahap seleksi terlebih dahulu. Calon peserta diminta mengisi *link* pendaftaran. Di dalam *link* pendaftaran tersebut calon peserta diminta menuliskan sebuah esai mengenai isu kekerasan antara pemeluk Islam dan Kristen yang ada di Makassar. Saya termasuk salah satu calon peserta yang ikut seleksi tersebut.

Calon peserta dalam *Trust Building Program* (TBP) tidak hanya berasal dari kalangan muslim, tetapi juga dari kalangan Kristen. Setelah dilakukan tahap seleksi ada 50 orang yang dinyatakan lulus dan berhak mengikuti TBP Makassar. *Alhamdulillah* saya termasuk salah satu dari 50 orang tersebut.

Saya sangat bersyukur karena memiliki kesempatan mengikuti kegiatan TBP ini, karena kabarnya kegiatan ini berbeda dengan *camp-camp* yang diselenggarakan oleh *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* (MIPG) sebelumnya. Kegiatan TBP Makassar berlangsung selama 3 hari (14-16 Oktober 2022) bertempat di Pantai Galesong, Takalar. Tempat yang sangat tepat untuk melakukan kegiatan karena terdapat keindahan dan kenyamanan di dalamnya.

Ada beberapa alasan yang membuat saya berminat mengikuti kegiatan TBP Makassar, diantaranya penasaran dengan kegiatan yang akan dilakukan dan tema kegiatan yaitu "*Heal the Past & Hope for the Future*" (menyembuhkan luka masa lalu dan memiliki harapan untuk masa depan). Tema ini sangat menarik karena saya yakin setiap orang memiliki masa lalu masing-masing dan tidak sedikit orang merasa trauma dengan masa lalunya, termasuk saya sendiri. Mungkin sangat sulit menghilangkan trauma masa lalu yang pernah dialami. Saya sendiri masih sering merasa sangat sulit berdamai dengan masa lalu. Terkadang saya masih bertengkar dengan perasaan saya sendiri. Rasa bersalah, gelisah dan sedih yang berkepanjangan dan tidak tersampaikan malah saya pendam sendiri tanpa ingin diketahui orang lain.

Saya masih sering merasa ketakutan. Segala pengalaman yang saya lalui kadang membuat saya merasa bahwa saya menjalani hidup dengan kepalsuan. Saya terkadang menjadi orang yang sok kuat, mencoba selalu bisa membantu orang lain walaupun saya tahu bahwa sebenarnya orang yang hendak saya bantu tidak menyukai saya, bahkan saya memedulikan banyak orang agar mereka dapat melihat saya dan tidak mengabaikan saya.

Walaupun saya sudah berusaha untuk berdamai dengan diri sendiri, introspeksi diri, tetapi ketika sudah bersama yang lain saya masih merasa mereka masih sama mengabaikan saya. Saya berpikir letak kesalahan saya yang membuat mereka tetap mengabaikan saya. "Apakah saya yang notabene susah bergaul dengan mereka sehingga terkesan cuek dan mereka mengabaikan saya? atau kenapa?" Pertanyaan demi pertanyaan selalu muncul dalam pikiran saya dan masih menjadi teka-teki yang belum terpecahkan.

Kegiatan TBP ini sangat cocok menurut saya karena di dalamnya terdapat beberapa kegiatan yang mengantarkan kita belajar menyembuhkan luka lama yang mungkin sudah menjadi trauma tersendiri. Dalam kegiatan ini saya bersyukur karena dapat bertemu dengan teman-teman baru yang *humble* walaupun berbeda agama, suku dan budaya. Kami berbaur satu sama lain,

berkenalan dan saling *sharing*. Pada kegiatan ini saya juga merasa sangat tertampar oleh beberapa materi yang akhirnya membuat saya sadar.

Adapun sesi yang paling saya sukai selama kegiatan TBP yaitu mengenal diri sendiri. Pada sesi ini peserta diajak mengenal diri sendiri. *Nah*, siapakah saya sebenarnya jika lapisan-lapisan identitas saya dilepaskan dari saya? Saya bukanlah siapa-siapa. Saya hanya seorang anak kecil yang tidak mengetahui apa-apa dan hanya bisa menangis di balik sofa, bahkan sering berpikir ingin pergi dari tempat atau menghilang dan tidak kembali lagi ketika dimarahi. Saya tidak punya hal yang pantas untuk dibanggakan karena apa yang melekat pada diri saya kemarin, saat ini dan esok akan hilang pada waktunya.

Quiet time (QT) merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan di dalam TBP Makassar. Tanpa saya sadari ternyata setiap orang memiliki *inner listening* yang perlu didengarkan, *inner voice* seseorang akan berbicara ketika keadaan sedang hening dan hal itu hanya bisa didapatkan ketika kita memberi ruang kepada diri kita sendiri. Sebuah kesyukuran saya bisa ikut di kegiatan TBP dan dikelilingi orang-orang yang dapat memberikan motivasi, saran serta masukan kepada saya. Ada saatnya kita menjadi pembicara,

ada saatnya pula kita menjadi pendengar yang baik dari apa yang diceritakan orang lain kepada kita tanpa harus menghakimi sedikit pun atau memberikan *feedback*. Setiap orang memiliki permasalahan yang sebenarnya jawaban dari permasalahan itu ada pada dirinya sendiri.

Selama kegiatan TBP Makassar masih banyak kegiatan selain QT seperti *Change Start with Me*, *Relationship Map*, *Healing Historical Wound*, *Honest Conversation*, *Design for Change* serta *game* dengan menggunakan kartu yaitu *Friends for life* dan *Pest Attack*. Seluruh kegiatan yang saya ikuti selama TBP berlangsung saya rasa sangat cocok dengan apa yang saya butuhkan. Dulunya saya terlalu abai dengan segala kejadian yang telah terjadi di luar sana, baik terkait konflik agama dan lain sebagainya. Saya kurang mengetahui kejadian-kejadian yang seharusnya menjadi pembelajaran yang sangat berharga, perlu saya gali dan cari tahu sejarahnya. Kegiatan ini menyadarkan saya bahwa banyak hal yang seharusnya saya pelajari dengan baik. Hal ini menjadi renungan tersendiri bagi saya.

Setelah saya mengikuti TBP di Pantai Galesong, saya mulai melakukan refleksi. Berkaca pada diri sendiri dan terus mencoba menerima perasaan dan kondisi masa lalu saya. Bertemu dengan

teman-teman baru selama kegiatan dan *family group* saya yaitu *family group* 5 (lima) sangat membantu saya menyembuhkan diri, lebih banyak belajar, bersyukur, menghargai dan hidup lebih tenang.

Akhirnya saya menyadari bahwa saya harus mengubah paradigma saya tentang banyak hal. Saya harus menerima perasaan saya dan menjadi diri sendiri. Saya berusaha berdamai dengan masa lalu karena seharusnya masa lalu itu saya jadikan bahan pembelajaran, bukan menjadi amarah terpendam yang justru malah mampu menghancurkan saya. Perasaan saya seharusnya menjadi warna dalam hidup saya, bukan menjadi bayangan-bayangan suram yang hanya bisa membebani hidup.

Saya sadar sudah seharusnya kita mempelajari nilai-nilai kehidupan. Semakin kita paham agama yang kita anut, maka kita harus menerima perbedaan-perbedaan yang ada dalam kehidupan dan menerapkan sikap toleransi kepada mereka yang berbeda keyakinan. Luka-luka masa lalu yang dialami oleh berbagai pemeluk agama, masyarakat bangsa dan penduduk negara sudah menjadi tugas para pemuda saat ini untuk menyembuhkannya dengan cara menebarkan tali persaudaraan melalui perdamaian.

Ucapan terima kasih kepada *Initiatives of Change* (IofC) dan *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* (MIPG) yang telah

menyelenggarakan kegiatan ini dan memberi kami wadah refleksi diri serta menambah pengetahuan kami.

"Trust is built with consistency."
- Lincoln Chafee -

Ruang Sendiri

Paska (Peserta TBP Camp Makassar)



Halo teman-teman perkenalkan nama saya Paska. Saya salah satu peserta *Trust Building Camp* (TBC), Makassar yang diadakan pada 14-16 Oktober 2022 di Wisata Pantai Galesong, Takalar. Kegiatan ini sangat menarik, ada begitu banyak hal baru dan keseruan yang saya dapatkan. Semua peserta yang datang dalam kegiatan ini membawa luka masa lalu. Pada kegiatan ini seluruh peserta diajarkan cara untuk berdamai dan menyembuhkan luka tersebut. So, tidak hanya upaya memulihkan luka batin yang keren, tetapi semua pesertanya pun sangat keren.

Peserta yang ikut dalam kegiatan ini berasal dari latar belakang berbeda-beda, ada yang berasal dari Papua, NTT, Jogja, dll. Ada peserta bersuku Bugis, Toraja, Makassar, Bali, dll. Tidak hanya budaya ada juga keberagaman dalam agama yaitu Islam dan Kristen. Awalnya saya ragu karena takut tidak bisa berbaur dengan teman-teman di luar teman-teman kampus saya. Akan tetapi

kenyataan yang terjadi tidak demikian. Awal ketika kami sampai sempat terasa canggung, tetapi beberapa waktu kemudian malah kami sudah saling akrab seperti baru bertemu teman lama.

Ketika sampai di tempat kegiatan, ada beberapa kakak dan teman-teman yang memakai cadar. Sebagai orang kristen mulanya saya berpikir mungkin sangat susah untuk membangun komunikasi dengan mereka. Akan tetapi kenyataan yang terjadi malah tidak demikian, sangat mudah untuk berbaur dengan pemakai cadar. Dari kejadian ini saya belajar hal baru yaitu sesuatu yang baru sekadar kita lihat atau seseorang yang belum kita kenal dekat, jangan cepat-cepat kita *judge*. Alasannya karena hal tersebut tanpa kita sadari menjadi pemisah antara kita dengan orang tersebut.

Saya juga sangat senang dan bersyukur karena dalam kegiatan ini tidak hanya teman baru yang saya temui, tetapi juga orang-orang hebat yang berbagi cerita perihal cara mereka bisa bertahan dan melalui semua kepahitan yang mereka alami. Hal itu menjadi motivasi bagi saya karena dari cerita-cerita mereka saya belajar mampu menjalani, bertahan dan menghadapi persoalan yang saya temui.

Momen yang paling saya sukai dari TBC adalah sesi *Quiet Time* (QT) dan *Friends for Life* (FL). QT mengajari saya betapa

pentingnya membangun koneksi dengan diri sendiri. Selama ini saya terlalu berambisi melakukan banyak hal, tanpa saya sadari saya lupa memberi ruang untuk diri saya sendiri. Saya juga adalah perempuan yang selalu merasa *insecure* dengan apa yang ada dalam diri saya. Saya selalu membanding-bandingkan apa yang saya punya dengan orang lain dan itu justru membuat saya tidak merasa aman dan tenang. QT menjadikan saya belajar untuk lebih percaya diri, memahami, menerima dan mensyukuri apa yang ada dalam diri saya.

Ada pun sesi FL mengajari saya berani bercerita tentang perasaan yang sedang saya rasakan. So, ketika saya sudah berani bercerita, ada perasaan lega karena saya dapat membagi apa yang saya rasakan kepada orang lain. Saya sangat bersyukur karena dalam bagian ini setiap pendengar diberi kesempatan untuk hanya mendengar tanpa mengomentari atau menghakimi cerita orang lain. Melalui hal tersebut saya belajar bahwa ketika saya memiliki suatu masalah, berbagi cerita dengan orang lain dapat membantu meringankan pikiran kita. Selain itu sebagai teman yang dipercaya mendengar cerita orang lain, kita patut mendengar cerita mereka tanpa menghakimi atau memberi komentar karena tidak semua

orang membutuhkan komentar dari kita atau memberi komentar bisa saja malah membuat teman yang bercerita merasa dihakimi.

Sedangkan perubahan yang saya rasakan ketika selesai melakukan kegiatan ini adalah saya mulai menerima diri saya apa adanya. Sedikit demi sedikit saya sudah meluangkan waktu untuk QT dengan diri saya dan mulai tumbuh rasa percaya diri. Saya juga mulai belajar menghargai antar-umat beragama dan sedang berusaha menjadi pendengar yang baik terhadap orang lain.



"Integrity is the foundation of trust."
- Mark Goulston -

Menemukan Diri

Putri (Peserta TBP Camp Makassar)



Indonesia adalah negara multikultural di mana di dalamnya terdapat begitu banyak perbedaan antar etnik, suku, bahasa, dan agama. Dengan hadirnya perbedaan tersebut saya dituntut agar dapat menghormati orang lain yang berbeda dengan diri saya. Namun selama hidup di lingkungan mayoritas muslim, saya tidak tahu menahu terkait perbedaan yang lebih spesifik seperti perbedaan agama. Adanya program *Trust Building Camp* (TBC) yang melibatkan agama kristen dan islam membuat saya lebih berani membuka diri dengan berdialog dan berdiskusi pada orang yang berbeda agama dengan saya. Melalui dialog lintas agama pula, saya mulai menyadari bahwa apapun yang hendak saya ketahui, sebaiknya ditanyakan langsung kepada orang yang memang terlibat dalam hal tersebut, bukan mendengarnya dari orang luar yang tak mengerti apapun terkait agama orang lain.

Rasa hormat yang saya realisasikan terhadap orang lain nyatanya malah berujung sikap selalu mengutamakan orang lain, seolah rasa hormat tersebut menekan diri saya sendiri. Merasa tidak enak, dimanfaatkan dan memendam perasaan kesal adalah diri saya di hadapan orang lain. Seringkali saya menangis karena kasihan dengan diri sendiri tetapi hari-hari saya berikutnya tetap berjalan seperti hari-hari kemarin dengan melulu mengutamakan orang lain. Mengikuti TBC membuat saya tertampar sekaligus sadar akan perkataan fasilitator saya di family group 7, Kak Nisa, yang mengatakan bahwa *"jika kalian punya teman di sosial media yang kalian tidak suka, silahkan blokir, jika kalian tidak ingin melihat story orang, silahkan hide. Jika kalian tidak nyaman berada di circle kalian saat ini, tinggalkan. Karena kesehatan mental kalian lebih penting dan kalianlah yang memiliki kewenangan untuk menjaganya, bukan orang lain."* Perkataan tersebut membuat saya sadar bahwa egois untuk beberapa hal nyatanya dibutuhkan demi kesehatan mental diri sendiri.

Mengutamakan diri sendiri sambil tetap memiliki rasa simpati dan empati kepada orang lain adalah hal yang saat ini saya terapkan. Karena meski melihat orang lain tertawa paling kencang di pagi hari di hadapan banyak orang, bisa jadi dia adalah orang

yang paling kuat menyembunyikan suara tangisnya di malam hari. Saya selalu menyakinkan diri saya sendiri untuk egois pada hal-hal tertentu karena setiap orang memiliki masalahnya masing-masing.

Melalui TBC saya mulai berdamai dengan diri sendiri dan orang lain yang sama ataupun berbeda dengan latar belakang hidup saya. Pada TBC saya belajar agar pandai menjadi pendengar yang baik tanpa men-*judge* dan tidak memberi saran jika tidak diminta, karena terkadang sebagian orang hanya ingin didengarkan tanpa hendak meminta saran ataupun masukan.

Saya mulai menyadari bahwa konflik tak berkesudahan yang terjadi hingga saat ini merupakan hasil dari keegoisan antar manusia yang tak bisa menerima orang yang berbeda dengan dirinya, baik berbeda warna kulit, suku, budaya, maupun agama. Nah, melalui program *trust building* ini saya diperlihatkan betapa mengerikannya jalan yang ditempuh apabila perbedaan tersebut disikapi dengan kekerasan. Program ini mengajarkan kedamaian dan cinta kasih pada diri sendiri maupun orang yang berbeda dengan saya.

Trust building memberikan banyak perubahan pada diri saya berupa tekad kuat untuk terus melakukan perubahan pada lingkungan sekitar saya dan membuat orang lain turut merasakan

indahnyanya hidup bersama dalam satu ikatan perdamaian. Bertemu dengan orang-orang hebat dalam program *trust building* membuat saya merasa bersyukur karena dapat menjadi bagian dalam melakukan perubahan ke arah yang lebih baik demi generasi-generasi selanjutnya.

"Be the change you wish to see in the world."
- Mahatma Gandhi -



Dokumentasi TBP Camp Yogya Batch 1

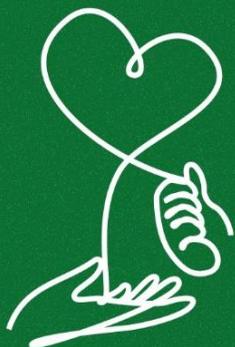


Dokumentasi TBP Camp Bandung



Dokumentasi TBP Camp Makassar

03



Merajut Damai
Lintas Agama

Wujud Perdamaian

Ahmad Qori (TBP Camp Jogja)



Keberagaman adalah salah satu kelebihan dan keunikan Indonesia. Banyaknya suku, adat, budaya, agama, serta watak dan perangai masing-masing yang berbeda. Bersatu dalam *Bhinneka Tunggal Ika* itulah Indonesia. Dikenal dengan negara yang kaya, *gemah ripah loh jinawi*. Orang bilang negeri surga. Sehingga tiada kata jika harus memuji Indonesia.

Dalam keberagaman tidak selalu indah layaknya pandangan orang. Tidak jarang terjadi pertumpahan darah demi memperebutkan dan mempertahankan sesuatu yang didasari kesalahpahaman antar suku, budaya, agama, dll. Sebagai contoh, dilansir dari JawaPos.com, baru-baru ini terjadi kerusuhan antar suku di kabupaten Yuhakimo yang mengakibatkan 6 orang meninggal dan 41 orang luka-luka. Kerusuhan tersebut merupakan salah satu kelemahan Indonesia dalam menanggulangi sisi lain dari indahnya keberagaman.

Dengan banyaknya kasus tersebut, saya sebagai salah satu *bentukan* dari keberagaman tergerak untuk mencari cara mengatasi hal-hal tersebut. Tentunya dimulai dari diri sendiri. Sebagai wujud nyata pergerakan saya, saya mengikuti salah satu kegiatan yang berusaha mewujudkan perdamaian yang dimulai dari diri sendiri yaitu *Trust Building Camp (TBC) Jogja 2021* dengan tema "*Heal The Past and Hope for The Future*".

TBC merupakan wadah saya mencurahkan kegundahan yang berkecamuk di dalam dada. Bersama teman-teman yang berasal dari berbagai adat, budaya bahkan agama yang berbeda, saya belajar dan berproses untuk mencoba mengobati kegelisahan tersebut. Setidaknya saya mendapatkan dua poin yang rasanya membentak dan membuat saya melakukan introspeksi diri lebih jauh lagi. Poin pertama yaitu memperluas jarak pandang sehingga tidak mudah menjustifikasi orang sebatas kemampuan diri. Lebih tepatnya 'saring sebelum *sharing*'. Poin kedua, menghargai pendapat dan keputusan orang lain. Kedua hal ini saya coba terapkan ke dalam kehidupan sehari-hari saya.

"The wounds that heal fastest are the ones you can't see."
- Unknown -

Mudah Tapi Sulit

Azarel (TBP Camp Jogja)



Beberapa hal saya rasakan setelah mengikuti *Trust Building Camp* (TBC) Yogyakarta. Pertama, tentu saya dapat pengalaman baru interaksi dengan orang yang berbeda keyakinan dan bisa bertukar cerita dari sudut pandang berbeda pula. Dari setiap sesi yang ada, bagi saya semuanya menarik. Di sesi *starting with yourself* saya mengambil pelajaran untuk mulai jujur kepada diri sendiri terlebih dahulu, lantas digabung dengan *quiet time* saya bisa lebih memahami kebutuhan diri sendiri.

Hal yang saya bisa praktikkan adalah ketika pikiran sudah buntu, saya coba luangkan waktu untuk berdiam diri mengambil nafas panjang untuk relaksasi dan mencoba jujur kepada diri sendiri mengenai apa yang sebenarnya saya butuhkan. Banyak hal yang terjadi setelah itu. Pikiran saya jadi semakin tenang dan bisa lebih menerima keadaan. Itu hal yang sangat bermanfaat.

Kemudian ada sesi *healing historical wound*. Pada sesi ini banyak pelajaran dari masa lalu yang ternyata tidak semudah yang saya bayangkan di masa sekarang. Banyak kejadian-kejadian yang lumayan mengerikan untuk dilihat pada zaman itu. Dari kejadian-kejadian itu saya menyimpulkan bahwa pertentangan akan selalu ada dan yang menciptakannya adalah orang-orang yang kurang memahami arti hidup dalam perbedaan.

Setelah belajar dari masa lalu yang kurang baik itu, saya coba menghindari hal-hal yang akan berakibat kepada munculnya pertentangan. Hal kecil seperti menghargai acara-acara yang ada di sekitar juga tidak memberi komentar yang mungkin tidak dapat diterima mayoritas. Dengan begitu hal-hal buruk yang pernah terjadi dapat berkurang atau tidak terjadi di masa sekarang. Saling menghargai adalah hal yang mudah diucapkan tapi sulit dilakukan. Bergantung pribadi masing-masing dan dimulai dari lingkup kecil, baru naik ke ruang publik yang lebih besar.

Di sesi *honest conversation* ada masalah-masalah yang diangkat dan dijadikan bahan debat. Hal tersebut merupakan simbol bahwa di kehidupan saat ini masih banyak hal yang menjadi perdebatan alot di antara dua belah pihak yang menimbulkan rasa

benci. Dari sini saya belajar cara menyaring isu yang beredar di masyarakat. Terlebih akses informasi sangat mudah didapatkan, maka sikap tidak cepat terpancing ikut berdebat untuk hal yang sebenarnya buang-buang waktu bisa digunakan untuk kegiatan yang lebih produktif.

Kemudian ada sesi saat pemeluk kedua agama boleh saling memberikan asumsi dan pertanyaan sangat sensitif yang bila dilakukan di ruang publik bisa akan menimbulkan keributan. Hal-hal yang dimuat adalah hal yang selama ini ingin disampaikan tapi takut. Dialog dilaksanakan tanpa emosi negatif, dalam arti berjalan sesuai arah penanya dan penjawab. Semua partisipan aman dan pertanyaan-pertanyaan (juga asumsi) bisa dengan mudah diterima. Dari proses ini saya bisa lihat jika segala sesuatu dapat diselesaikan dengan tenang tanpa ada keributan. Hal yang bisa saya praktikkan kali ini yaitu berusaha lebih tenang dalam menghadapi masalah yang muncul dan mengutamakan dialog bersama yang aman dan tenang, karena hal tersebut bisa membantu mencapai kesepakatan antara pihak yang berbeda.

"Building a new team" adalah sesi pamungkas. Setelah belajar banyak hal, tidak mungkin tidak ada praktek nyata dalam

kehidupan sehari-hari. Tentunya saya harus mencoba membangun keharmonisan dalam setiap perbedaan yang ada di Indonesia.

"Forgiveness is not always easy. At times, it feels more painful than the wound we suffered, to forgive the one that inflicted it. And yet, there is no peace without forgiveness." - Marianne Williamson -

Membangun Interaksi, Melawan Intoleransi, Mewujudkan Moderasi

M. Bagas Wahyu Pratama (TBP Camp Jogja)



Fenomena konflik antar umat beragama di Indonesia menjadi salah satu pekerjaan rumah yang seakan tidak pernah usai. Berbagai upaya untuk menumbuhkan rasa toleransi beragama khususnya di kalangan generasi muda seringkali berjalan sebatas teori belaka. Realitanya banyak generasi muda Indonesia yang bersuara menentang ekstremisme yang mengatasnamakan agama, akan tetapi generasi muda masih abu-abu dan terpecah-belah dalam menyikapi toleransi beragama.

Hasil survey *International NGO Forum on Indonesian Development* atau INFID pada tahun 2020 menghasilkan temuan sebanyak 93% anak muda menyatakan setuju dengan toleransi. Tetapi ketika dihadapkan dengan kasus-kasus intoleransi seperti penolakan pembangunan gereja, pelarangan perayaan Natal dan atau sejenisnya, jumlah tersebut turun menjadi 50%. Bahkan afirmasi terhadap pelarangan Syiah dan Ahmadiyah mencapai

angka 43%. Hal ini tentu menjadi indikasi masih tingginya kerentanan anak muda menjadi intoleran.

Penyebab Intoleransi-Radikalisme

Keberagaman adalah salah satu pemberian Tuhan yang tidak dapat ditolak. Sebagaimana tertuang dalam Q.S al-Hujurat ayat 13, *"Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal."*

Ayat tersebut menjelaskan secara gamblang hakikat manusia diciptakan di muka bumi dengan berbeda-beda agar saling mengenal. Akan tetapi perbedaan yang ada seringkali malah menjadi ladang konflik yang berujung tindakan-tindakan intoleransi, radikalisme, hingga kekerasan.

Berbagai ahli ilmu sosial menyebut setidaknya terdapat 3 (tiga) hal yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan-tindakan kekerasan atas nama agama, meskipun para ahli agama telah melarang tindakan-tindakan tersebut. Pertama pemahaman keagamaan yang sempit. Pemahaman keagamaan khususnya terkait pemahaman kitab-kitab suci seringkali dipahami sebatas menggunakan pemahaman tekstual dan mengesampingkan

pemahaman kontekstual. Hal ini tentu mampu menghasilkan prasangka-prasangka negatif yang liar dan tidak jarang bermuara pada tindakan kekerasan dengan mengatasnamakan agama.

Kedua, keterkaitan antara pemahaman keagamaan dengan ketidakadilan politik, ekonomi dan hukum yang dilakukan oleh negara. Keberadaan sebuah rezim yang berkuasa di suatu negara seringkali memunculkan kelompok-kelompok yang merasa terpinggirkan atau terdiskriminasi di berbagai. Keinginan untuk melawan rasa diskriminasi tersebut tidak jarang menjadi salah satu alasan yang menggerakkan suatu kelompok melakukan tindakan-tindakan kekerasan yang mengatasnamakan agama.

Ketiga, pola pendidikan yang lebih menekankan pada indoktrinasi daripada diskusi. Pola pendidikan yang menekankan pada aspek indoktrinasi akan mempersempit ruang-ruang diskusi perihal suatu masalah. Dampaknya akan muncul generasi-generasi yang cenderung menerima secara mentah-mentah hal yang diajarkan oleh gurunya tanpa melakukan pemikiran yang transformatif dan bebas.

Anak Muda dan Urgensi Moderasi Beragama

Fakta di lapangan memperlihatkan masih banyak keterlibatan anak muda dalam aksi-aksi intoleransi yang digaungkan kelompok-kelompok ekstrem-radikal. Hal ini tentunya tidak terlepas dari kelekatan mereka dalam mengakses dunia maya secara bebas. Anak muda saat ini adalah penikmat dunia maya sejati. Tidak ada yang salah dengan kelekatan pada dunia maya. Hal tersebut menjadi masalah ketika generasi muda menelan mentah-mentah informasi yang disebarkan pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab.

Saat ini jumlah informasi dengan muatan *hoax*, ujaran kebencian, dan berita negatif sangat banyak berkeliaran di media sosial. Survei yang dilakukan Pusat Studi Budaya dan Perubahan Sosial Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) menyebut hampir 87% anak muda di Indonesia mengakses berita kebencian dari media sosial Islam. Tidak cukup sampai di sana, mereka cenderung menyukai konten tersebut.

Terdapat banyak alasan mengapa moderasi beragama penting dilakukan di Indonesia. Setidaknya ada satu hal paling mendasar dan patut kita renungkan bersama terkait urgensi moderasi beragama di Indonesia. Pada konteks ke-Indonesiaan moderasi beragama adalah nilai yang telah ditanamkan para

pendiri bangsa sejak awal berdirinya negara. Indonesia bukanlah negara agama tetapi warga Indonesia tidak melepaskan diri dari agama dalam kehidupan sehari-hari. Moderasi beragama adalah strategi merawat rasa ke-Indonesiaan yang sangat majemuk.

***Scriptural Reasoning* dalam Proses Membangun Kepercayaan**

Di tengah kemajemukan yang ada terdapat satu komunitas masyarakat yang memiliki misi membangun moderasi beragama di kalangan anak muda. Adalah *Youth Interfaith Peacemaker Community Indonesia* (YIPC) yang fokus memperjuangkan nilai-nilai perdamaian dan dialog lintas agama guna menghilangkan sekat-sekat perbedaan yang ada.

Salah satu praktik baik yang dimiliki oleh YIPC adalah kegiatan *Scriptural Reasoning* (SR). SR adalah kegiatan membaca kitab suci agama lain guna menumbuhkan pemahaman dan membuka sudut pandang baru terkait kitab suci agama lain. Kegiatan ini dimaksudkan untuk membangun dialog lintas iman melalui kajian kitab keagamaan.

Dialog lintas iman tersebut umumnya melibatkan 2 (dua) agama yaitu Islam dan Kristen, meskipun dalam banyak kegiatan lain melibatkan agama lain di dalamnya. Melalui kegiatan SR anak-

anak muda Islam dan Kristen melakukan dialog dan berbagi pandangan terkait kandungan al-Qur'an dan Alkitab menggunakan penalaran dan sudut pandang masing-masing. Tidak cukup, mereka juga melakukan kontekstualisasi pemahaman dengan mendekatkannya kepada permasalahan kehidupan di sekitar. Mereka bebas berbagi sudut pandang terkait isi kitab suci yang mereka baca dan pahami.

Tidak dapat dipungkiri bahwa Al-Quran yang menjadi representasi agama Islam dan Alkitab sebagai representasi agama Kristen selama ini menjadi perwujudan identitas dan pedoman hidup masing-masing pemeluknya. Pada konteks ini, Al-Qur'an mau pun Alkitab melegitimasi dialog yang terjadi dalam kegiatan SR dengan berlandaskan pada etika dan moral yang terkandung dalam masing-masing kitab yang dibaca. Di tengah perbedaan yang ada SR menjadi penengah perbedaan yang ada. Melalui SR juga diharapkan akan muncul bibit-bibit perdamaian dan rasa welas asih terhadap sesama sebagai bagian dari rahmat Tuhan Yang Maha Esa kepada hamba-Nya.

Scriptural Reasoning yang dibawa oleh YIPC mungkin hanya satu dari sekian banyak instrumen untuk membangun rasa kepercayaan terhadap sesama pemilik latar belakang berbeda.

Moderasi dan perdamaian yang digaungkan selama ini seringkali dipandang sebatas teori tanpa adanya tindakan yang jelas. Padahal praktik baik sebagaimana dibawa oleh komunitas seperti YIPC sebenarnya perlu diperbanyak dan dimassifkan agar semakin dikenal luas banyak orang khususnya generasi muda.

"Honesty is the rarest wealth anyone can possess, and yet all the honesty in the world ain't lawful tender for a loaf of bread." - Josh Billings -

Mengidentifikasi Konflik-konflik Laten

Elivia (TBP Camp Jogja)



Ketika memfasilitasi *Trust Building Camp* Yogyakarta kemarin, satu hal yang berkesan bagiku hingga hari ini adalah keraguan peserta dalam mengidentifikasi konflik laten. Peristiwa ini pertama kali muncul ketika menuliskan *historical timeline* kekerasan berbasis keyakinan dan identitas di Indonesia. Aku bergabung dengan kelompok peserta Muslim yang kebingungan mengidentifikasi luka bersejarah di kalangan Muslim sendiri.

Kebingungan itu diungkapkan ketika menyebutkan konflik antara dua ormas besar di Indonesia, NU dan Muhammadiyah. Bagi seorang peserta, ia meyakini adanya ketegangan antar anggota dua komunitas di masyarakat tersebut. Namun ia ragu mengidentifikasi ketegangan tersebut sebagai luka bersejarah. Pertama, karena ketegangan ini tidak bereskalasi. Dalam pemahamannya, ia mengungkapkan bahwa ketegangan ini tidak seperti peristiwa lain yang kekerasannya menimbulkan kerusakan

fisik. Kedua, karena tidak jelas sampai mana ujung dari ketegangan tersebut. Ia kemudian mendeskripsikannya sebagai 'perang dingin'.

Keraguan atas isu yang sama muncul kembali ketika memfasilitasi proyek *follow-up* kelompok Muslim di bidang *interfaith*. Anggota kelompok tersebut kebetulan berasal dari kedua ormas besar tersebut. Mereka saling mengungkapkan ketegangan yang mereka rasakan sebagai anggota komunitas. Lagi-lagi mereka tidak yakin ketegangan tersebut bisa disebut sebagai konflik. Lebih spesifik lagi bisa disebut sebagai luka bersejarah yang sesuai dengan kriteria *trainer*. Pada kesempatan berikutnya, sebagian tidak yakin apakah keduanya memang berkonflik secara empiris. Pada titik ini mereka tidak yakin bahwa isu yang mereka bicarakan diakui juga sebagai konflik dalam komunitas masing-masing.

Aku segera membagikan konsep konflik yang aku pelajari di kelas. Aku meyakinkan mereka bahwa isu yang mereka bicarakan valid. Istilah 'Perang Dingin' barangkali lebih familiar karena peristiwa tersebut menyedot perhatian dunia dan diabadikan dalam berbagai media. Aku perkenalkan istilah konflik laten yaitu konflik yang seolah bukan konflik karena ia tidak muncul dalam bentuk kekerasan langsung.

Dinamika kelompok kemudian berubah menuju diskusi yang lebih terarah. Masing-masing anggota menyuarakan keresahan mereka dengan lebih percaya diri. Mereka juga mulai mengidentifikasi persoalan di komunitas masing-masing sesuai dengan pengalaman dan pengamatan mereka.

Mengamati dinamika diskusi aku bersyukur bahwa apa yang aku pelajari di kelas berguna. Pada saat yang bersamaan aku kembali merefleksikan konsep konflik laten. Deretan peristiwa yang aku alami di *Trust Building Camp* ini kembali memvalidasi konsep tersebut. Konflik laten disebut demikian bukan hanya karena tidak ada kekerasan langsung, tapi juga karena banyak orang yang meragukan keberadaan konflik tersebut.

Selagi merefleksikan kembali konsep tersebut, aku jadi teringat esai yang aku kumpulkan untuk ospek fakultas. Kala itu mahasiswa baru diminta membuat esai mengenai konflik identitas yang ada di tempat tinggal masing-masing. Aku ingat respons yang otomatis muncul begitu membaca tugas tersebut: aku kebingungan.

Aku mengingat-ingat lagi pengalamanku selama hidup di Magelang. Rasa-rasanya baik Kota maupun Kabupaten Magelang tidak pernah menjadi sorotan kekerasan di media. Aku pernah belajar soal kekerasan di Sampit, Ambon, Poso, hingga isu segregasi

di Aceh. Tapi konflik-konflik itu terasa jauh sekali. Aku juga bukan bagian dari komunitas kota tersebut. Karena itu rasanya tidak ada konflik spesifik yang terjadi di Magelang.

Aku mencoba mengidentifikasi lagi berbekal bilah pencarian *Google* dan ingatanku sendiri. Tidak ada artikel apapun yang membantu dari *Google*. Lalu aku ingat seorang teman Tionghoa bercerita tentang kakeknya yang tidak bisa pergi ke mana-mana ketika kerusuhan anti-Tionghoa terjadi. *Tapi itu, kan, dulu*, pikirku. Lagipula aku bukan bagian dari komunitas tersebut: aku bukan Tionghoa, bukan juga bagian dari kelompok perusuh.

Satu-satunya ingatan anti-Tionghoa yang aku punya adalah warisan dari kakekku. Kakekku sangat keras dengan apapun yang berhubungan dengan Tiongkok. Aku tidak pernah bertemu dengan kakekku karena beliau meninggal sebelum aku lahir. Tapi aku selalu dengar dari keluargaku bagaimana aku harus memperlakukan orang Tionghoa. Harus ada batas yang jelas, katanya, soal hak-hak *pribumi* dan *pendatang*. *Para pendatang ini telah merebut tanah-tanah pribumi*, begitu kira-kira kesimpulan narasi yang aku warisi.

Aku tidak terlalu tahu pengalaman spesifik apa yang menyebabkan kakekku berpikir demikian. Yang aku tahu, 1965 adalah tahun yang traumatis baginya. Tapi apakah waktu itu beliau

berhadapan langsung dengan orang-orang Tionghoa di pihak seberang? Tidak tahu. Yang aku tahu, sebagai cucu yang berbakti, aku harus merawat ingatan tentang beliau dan mewarisi pemikiran-pemikirannya yang juga bagian dari cita-citanya. Tapi apa itu termasuk?

Aku menghentikan jariku saat hendak menuliskan isu tersebut. Aku ingat-ingat lagi rasanya tidak ada sesuatu yang berarti antara teman-temanku. Aku berlatih debat dengan teman-teman Tionghoa, bahkan membentuk tim yang solid hingga menjuarai turnamen debat di tingkat provinsi. Aku tidak pernah terlibat pertengkaran dengan temanku hanya karena mereka Tionghoa. Aku memperlakukan mereka sebagai teman yang agak istimewa, tentu saja, karena kakek-nenek buyut mereka tidak *asli*.

Tiba-tiba, aku diingatkan kembali dengan cerita-cerita teman Tionghoa yang mengungkapkan bahwa mereka tersinggung jika dipanggil pendatang. Mereka lahir dan tumbuh di Indonesia, bahkan memiliki KTP Indonesia. Ketika ingatan tersebut muncul, aku merasa sudah menjadi teman yang jahat bagi teman-teman Tionghoa. Mewarisi pemikiran kakekku rasanya sama saja berarti aku sudah melukai mereka. Tapi ingatan lain soal pentingnya berbakti kepada orang tua kembali muncul. Saat kedua ingatan

tersebut berkelindan, aku tidak tahu harus berbuat apa. Rasanya aku terjepit di antara dua pilihan dan aku harus memilih *mana yang lebih pantas*: berbakti kepada kakek atau menjadi teman yang baik.

Aku menepis kegelisahan karena tidak membantu menyelesaikan tugasku. Kuperhatikan lagi sekelilingku. Konflik identitas rasanya mustahil ada di lingkungan tempat tinggalku. Aku tinggal di perkampungan NU. Semua tetanggaku beribadah dengan tradisi NU. Entah ada berapa pesantren dan majelis ilmu di lingkungan tempat tinggalku. Semuanya seragam. Mana mungkin ada pergesekan identitas?

Malam itu, aku menuliskan tugas yang harus dikumpulkan esok harinya dengan kesimpulan: tidak ada konflik identitas di kotaku. Semuanya baik-baik saja. Ketika aku berbagi di kelompok kecil dengan teman-teman mahasiswa baru, aku mendengarkan kisah-kisah berdarah yang dialami atau disaksikan teman-temanku sendiri. Pada saat itu aku bersyukur tidak pernah ada kejadian serupa di kotaku. Di saat yang bersamaan aku mengutuk tugas itu karena aku merasa tidak adil. Tidak ada yang bisa aku ceritakan yang berarti sebetulnya kondisi kotaku tidak sesuai dengan tugas yang diberikan. Hanya orang-orang tertentu dari wilayah tertentu saja yang bisa mengerjakan tugas itu.

Jika aku sekarang diberikan tugas itu lagi, aku akan menuliskannya dengan cara berbeda. Aku akan mengangkat konflik-konflik yang sebelumnya tidak aku sadari. Mengenal konsep konflik laten membuatku menyadari bahwa konflik-konflik tersebut hadir dalam pengalaman sehari-hari. Mereka hadir dalam bentuk yang sangat halus sehingga sering tidak disadari dan dianggap normal.

Di sisi lain menghadapi konflik laten cukup mengecoh. Ada saat-saat yang penuh dengan penyangkalan dalam prosesnya. Penyangkalan ini datang dari sendiri setelah merasa bahwa tidak terjadi sesuatu yang serius di masyarakat. Ketika tidak menemukan apapun, ada proses manipulasi pada diri sendiri bahwa mengidentifikasi suatu peristiwa sebagai konflik terasa berlebihan. Alih-alih berhasil mengatakan bahwa ada yang salah di luar sana, yang terjadi adalah *gaslight* terhadap diri sendiri, menganggap bahwa ada yang salah terhadap diri sendiri.

Terlebih jika konflik laten tersebut diwariskan. Banyak di antara konflik laten yang lazim ditemui yang merupakan turunan dari kekerasan-kekerasan langsung di masa lalu yang bersifat intens dan masif. Ketika kekerasan langsung tersebut berakhir dan tidak mengalami transformasi, ia bersembunyi, mengendap dalam

budaya dan struktur di masyarakat. Ia bisa menjadi sebuah nilai yang hidup dalam satu komunitas dan berkelindan dengan nilai lain sehingga sulit dilepaskan.

Menghadapi konflik laten kerap kali berarti mempertanyakan akal sehat diri sendiri sekaligus berhadapan dengan tatanan masyarakat. Sebuah tantangan yang tidak mudah karena itu berarti seseorang perlu mempertanyakan banyak hal yang sudah terlanjur dianggap normal. Akan tetapi, apakah konflik harus menunggu bereskalasi untuk dapat diakui?

"Reconciliation is to understand both sides; to go to one side and describe the suffering being endured by the other side, and then go to the other side and describe the suffering being endured by the first side." - Thich Nhat Hanh -

Sekilas Ceritaku

Erpinayanti (TBP Camp Jogja)



"Alhamdulillah, terima kasih Tuhan." Rasanya hanya ucapan itu yang mampu kuucapkan saat ini, walaupun mungkin itu belum cukup untuk mengungkapkan rasa bahagia dan terima kasihku kepada-Nya. Lagi-lagi Tuhan menampakkan kebaikan-Nya kepadaku secara nyata dengan membawaku merasakan kembali kedamaian di tengah perbedaan.

Tepat pada 27-29 Mei 2022 aku kembali memberanikan diri ikut dalam kegiatan *Trust Building Camp* (TBC) batch 3 yang dilaksanakan di Hotel Wijaya 2, Kaliurang, setelah mempertimbangkan beberapa hal dan melewati pergulatan batin dan pikiran. Saat itu rasanya tidak memungkinkan untuk berangkat karena beberapa alasan diantaranya suasana pondok sedang ramai kedatangan santri baru, untuk keluar pun rasanya sulit dan tidak ada teman buat ke sana. Selain itu aku juga beranggapan bahwa kegiatan di *Trust Building Camp* itu pasti sama saja dengan kegiatan

camp tahun lalu yang sempat aku ikuti. Namun terlepas dari beberapa kendala dan alasan tersebut, Allah masih mendorong dan meyakinkanku untuk tetap berangkat.

Seperti yang kukatakan tadi, sebelumnya aku pernah mengikuti *camp* yang pesertanya beda agama (Islam dan Kristen) di kegiatan SIPC (*Student Interfaith Peace Camp*) Jogja tahun lalu (November 2021), dimana fasilitatornya adalah Daeng Ahmad Shalahuddin (trainer di *Trust Building Camp* ini). Jadi bisa dikatakan ini bukan hal pertama kali aku mendapat kesempatan bertemu dan berdialog langsung dengan teman-teman Kristiani, dimana pada kegiatan SIPC tahun lalu mereka berasal dari agama Kristen (Katolik dan Protestan). Setahuku agama Kristen, ya, kalau bukan Katolik berarti Protestan.

Walaupun *Trust Building Camp* ini merupakan *camp* kedua setelah SIPC Jogja yang telah aku sebutkan tadi, ternyata *TB Camp* cukup berbeda dari yang aku pikirkan. Ada beberapa hal yang aku temui di *camp* ini tapi tidak aku temui di tempat lain atau pun di *camp* lalu. Kesan pertamanya pun cukup mengejutkanku. Kita berkumpul di aula untuk melakukan perkenalan, ternyata pesertanya bukan hanya mahasiswa, ada juga pelajar yang baru lulus sekolah.

Selain pelajar ada pendeta (sebutan untuk pemimpin/imam kristiani di gereja) yang ikut TB Camp. Hal yang paling mengejutkan, peserta Camp ada yang berasal dari luar negeri! Namanya Mr. Gary dari Amerika Serikat (kalau tidak salah usianya 65-70-an) tapi semangatnya mengikuti camp ini tidak kalah dengan kami yang masih muda-muda. Karena kehadiran Mr. Gary di tengah-tengah kita, *camp* ini terasa aura internasionalnya. Bagaimana tidak, dalam camp ini harus menggunakan dua bahasa (Inggris-Indonesia) walaupun kami, termasuk aku, tidak semua mahir berbahasa Inggris. Untungnya ada *translator* dari trainer kita. Keren, *kan*?

Hal lain yang sangat mengejutkan dan merupakan pengetahuan baru yang aku dapatkan di *camp* ini adalah pesertanya bukanlah dari Katolik atau pun Protestan, tetapi pendeta dan pemuda Advent. Baru dengar, ya? Aku juga baru dengar dan tahu ketika *camp* ini bahwa Kristen bukan hanya Katolik atau Protestan. Advent itu seperti apa dan bagaimana, aku belum mampu menjelaskannya secara lengkap, karena memang aku baru tahu dan mengenal mereka di *camp* ini.

Tapi yang jelas sangat jauh dari dugaan ataupun asumsi kita selama ini tentang agama Kristen, terutama dalam hal makanan dan minuman mereka. Itu merupakan salah satu pengetahuan baru

dan hal yang sangat berharga bagiku. Aku bersyukur karena bisa aku dapatkan melalui *camp* ini, mungkin tidak akan aku dapatkan pada kegiatan berikutnya atau di tempat mana pun. Aku yakin inilah salah satu hal yang Allah tampilkan kepadaku: di balik perbedaan ada hal yang sangat indah di dalamnya.

TBC yang dilaksanakan hanya tiga hari dan dua malam setidaknya cukup membuat kita meyakini dan melakukan beberapa hal: sebelum beralih dan melangkah untuk menerima dan percaya terhadap orang lain, kita harus mampu mengendalikan dan memahami serta menerima diri sendiri dulu. Sesi di *camp* ini disebut "*Starting With Yourself*" yang dipandu kak Rini Meir. Setelah itu ada *free time* yang kemudian dilanjut *evening prayer* bagi muslim dan *opening sabbath* bagi Advent.

Aku pernah mendengar kata *Sabbath* sebelumnya dari beberapa *postingan* seseorang. Namun aku tidak mengetahui betul *Sabbath* itu seperti apa. Aku kira hanya sebutan *weekend* atau akhir pekan buat segolongan orang karena biasanya ada di hari sabtu. Ternyata TB Camp menjawab asumsiku. *Sabbath* adalah hari atau waktu ibadah Advent yang dimulai dari maghrib (jum'at) sampai maghrib lagi (di hari sabtu). Semasa itu Advent tidak melakukan aktivitas

apapun, seperti bekerja atau kegiatan lain karena mereka memang mengkhhususkan hari itu untuk istirahat dari kesibukan dunia (kata salah satu temen Advent di *camp* itu). Sangat menarik karena yang saya tahu umumnya ibadah agama Kristen berlangsung di hari Minggu dan dilaksanakan di gereja. Ternyata tidak, *Sabbath* sendiri dilakukan tidak harus di gereja.

Selain itu ada beberapa sesi lain di TBC yang memberi ruang dialog dan diskusi bersama dengan membentuk *family group*. Grup tersebut juga memberi kesempatan untuk menambah keakraban di antara kami ketika *camp*. Beberapa sesi di TB Camp cukup memberi kami pengetahuan dan pengalaman baru, diantaranya sesi *Scriptural Reasoning, Healing Historical Wound, Friends for Life Card, Honest Conversation, Expression & Cultural Night, Building A New Team*, terakhir sesi *Closing* dan *Appreciation*.

Rasanya ingin aku ceritakan semua keseruan dan kesan sangat berharga yang aku dapatkan di setiap sesinya, tetapi tidak mungkin memadai aku sampaikan di sini. Semua momen dan sesi di TBC memberi banyak hal baru dan hal itu sangat berharga dalam kehidupanku hari ini atau selanjutnya. Senang dan bersyukur karena bisa bertemu orang-orang baru dari berbagai latar belakang yang berbeda yang begitu baik dan menginspirasi.

Terima kasih banyak atas hal-hal baik, setiap kisah dan setiap rasa damainya. Walau pun TB Camp ini mungkin belum cukup untuk menjawab semua asumsi dan prasangka terhadap diri sendiri maupun perbedaan pada orang lain, setidaknya TB Camp ini sudah cukup memberi ruang dan arah menuju pencarian yang sebenarnya.

Karena *Trust Building Camp* ini juga aku makin terbuka dengan orang-orang baru tanpa melihat lagi latar belakang suku, ras dan agama. Perbedaan-perbedaan yang bisa dibilang sangat sensitif untuk kebanyakan orang untuk diterima. Lagi-lagi karena pertemuan terhadap perbedaan ini, aku merasa menemukan kehidupan yang lain. Ada kedamaian yang begitu lembut memelukku setiap bertemu dan mau menerima perbedaan yang ada.

Terima kasih untuk semua *trainer*, fasilitator dan semua orang yang terlibat dalam *Trust Building Camp* ini. Semoga kebaikan dan kedamaian selalu menyertai kita semua.

"The practice of forgiveness is our most important contribution to the healing of the world." - Marianne Williamson -

Peka Terhadap Diri

Graceshella (TBP Camp Jogja)



Halo, perkenalkan namaku Graceshella, aku biasa dipanggil Shella. Pertama kali aku tahu program TBP Camp ini dari salah seorang anggota di gerejaku yaitu kak Ferry dan teman seangkatanku yang menjadi Ketua KMAY(Keluarga Mahasiswa Advent Yogyakarta), Sammy. Aku mendengar sekilas dari cerita-cerita mereka tentang program ini dan sedikit tertarik. Aku penasaran seperti apa sebenarnya program yang mereka bicarakan itu?

Kemudian, aku tidak tahu ini hanya kebetulan atau tidak, setelahnya program yang mereka bicarakan itu diadakan kembali dan tentu dengan senang hati aku mendaftar. Tanpa berekspetasi apa-apa, aku dan beberapa teman pergi ke tempat program ini berlangsung. *Yah*, walaupun hujan dan badai petir, akan kami lalui. Setibanya di sana kami disambut seorang perempuan berhijab yang setelah aku kenal ternyata bernama mbak Uphie. Ternyata kami

terlambat sampai di ruangan acara, untungnya tidak ada hukuman bagi yang terlambat. Dengan hati yang tidak terbebani kami pun duduk dengan leluasa, walaupun ketika kami masuk ruangan sebagian orang melirik ke arah kami karena kami telat.

Kegiatan hari pertama dimulai pada Jumat. Kami mendengarkan sedikit pengantar dan pengenalan tentang asal usul diadakannya program ini beserta organisasi-organisasi yang berkaitan. Aku kaget ternyata ini program internasional! Wow, momen yang luar biasa sekali ketika aku bisa jadi anggota di program seperti ini. Setelah pengenalan kami pun mengikuti rangkaian acara satu per-satu. Jujur aku tak terlalu ingat detail *rundown* acaranya. Tapi ada beberapa sesi paling berkesan dan sangat berdampak buatku adalah ketika bermain *card friends for life*. Aku bisa belajar mendengarkan dan membuka wawasan dari pendapat teman-teman. Kemudian pada sesi *relationship maps* aku belajar mengakui seberapa dekat diriku dengan Tuhan, orangtua, teman dan organisasi yang berhubungan denganku. Ternyata penting, ya, mengetahui seberapa kuat-tidaknya hubungan kita dengan siapa pun.

Selanjutnya ada sesi *quite time* yang menanyakan pertanyaan-pertanyaan ke diri sendiri lalu menuliskannya kembali di

buku. Pertanyaan-pertanyaan *simple* seperti "apa kabar Shella hari ini?" tetapi merupakan pertanyaan yang tak pernah aku tanyakan pada diriku sendiri. *Quiet time* sampai sekarang aku coba terapkan dan hasilnya *wokeh*. Menurutku aku lebih bisa peka terhadap kondisiku. *Oya*, sesi membaca Alkitab dan Quran itu juga keren dan aku ingin mengajak temanku melakukan itu. Ha-ha-ha... Tapi aku *gak* tahu akan seperti apa respon mereka. Terima kasih.

"Healing yourself is connected with healing others."

- Yoko Ono -

Ngopi Bareng Gus Dur Di Omah Petruk

Isakh Oematan (TBP Camp Jogja)



Hari itu Kamis 7 Oktober 2021 semua anggota tim *trainer* dan *fasilitator* dari *Trust Building Program (TBP) Camp Jogja* bersepakat untuk berjumpa di Kaliurang, tepatnya di tempat teduh sulapan Romo Sindhunata, guna mempersiapkan segala sesuatu demi lancarnya *Trust Building Camp* pada 8-10 Oktober 2021. Berangkat dari rumah pukul 11.00 WIB, si Vario hitam berpacu bersama sengatnya matahari dan ramainya kendaraan di jalan Kaliurang. Tak terasa 30 menit berselang udara tiba-tiba berubah menjadi sejuk, patung-patung berbagai bentuk dan rupa berdiri seakan menyapa, "selamat datang di rumah kami, selamat berjumpa dengan Omah Petroek". Tidak ada yang bertahan selamanya, kata Mbah Turah di sebelah kanan atas ruangan Romo Sindhu. "Hiduplah dengan apa yang diberikan kepadamu, jangan lebih dan juga jangan kurang, supaya jangan serakah". Sesuatu yang berlebihan terkadang tidak baik untuk kehidupan.

Udara sejuk di Omah Petroek berdampingan dengan nyanyian bambu-bambu berukuran besar dan sesekali suara percikan air ditemani nada-nada indah dari burung-burung yang singgah dan berteduh di lebatnya pohon-pohon tua. Benar-benar tenggelam dalam adiwarna dari sang pelukis kehidupan. Simfoni yang cantik. Dalam hati terlintas mazmur indah para pemazmur Israel dalam Perjanjian Lama, "biarlah segala yang bernafas memuji Tuhan." Memuji Sang Pencipta dan pemberi kehidupan.

Satu-persatu trainer dan fasilitator mulai berdatangan. Nampak senyum yang membawa damai dari wajah-wajah yang tidak asing. Ya, senyum-senyum itu adalah senyum saudara dan saudariku. Kami pernah beberapa kali bertemu, entah lewat media *Zoom* maupun secara langsung di angkringan sembari mempersiapkan rangkaian-rangkaian acara *TBP Camp*. Ini adalah kegiatan pertama saya setelah merantau ke Kota Pelajar. Pertemuan dengan berbagai orang dari berbagai latar belakang berbeda, entah itu suku, agama, maupun ras ternyata memupuk cinta pada kehidupan. Terasa ada yang berbeda dan ternyata perbedaan itu bukan untuk saling menjatuhkan, tetapi saling menyemai benih-benih perdamaian demi kehidupan yang harmoni. Pertemuan hari itu berakhir dengan lantunan pesan kepada yang

Kuasa bahwa kami siap menjadi pembawa damai bagi para peserta TBP *Camp* Jogja 2021.

Singkat cerita semua yang kami rencanakan berjalan dengan baik. Para peserta menikmati seluruh rangkaian acara dengan antusias dan bahagia. Sore itu, 9 Oktober 2021, saat istirahat saya memilih mencari secangkir kopi. Kebetulan di depan pagar Omah Petroek tersedia kedai kopi yang juga bernama sama. "Petruk adalah pengusaha yang genius," sambil saya bergumam dalam hati. Karena lewat kopi semua percakapan tentang hidup, mati, cinta, politik, ekonomi dan lain sebagainya akan menjadi lebih intens dan seru. Setelah mendapatkan secangkir kopi saya bergerak ke salah satu sudut Omah Petroek, tepatnya di sebuah rumah kecil yang dari jauh terlihat seorang kakek tua berkhariisma sedang menikmati segelas besar teh. Orang itu adalah sosok Gus Dur dalam bentuk patung.

Sambil *seruput* kopi di cangkir saya memberanikan duduk di samping tokoh bangsa ini. Kami mulai berdiskusi. Kami? Ya, saya dan patung Gus Dur bercerita tentang keadaan negara, masyarakat dan tanahnya. Bagaimana seandainya ia melihat *Trust Building Camp* ini? dalam hati pasti ia akan bahagia melihat para penerusnya hidup dengan saling percaya dan menghormati

kehidupan. Selama 3 hari, dari rumah kecil yang terletak sedikit di atas ia mengamati setiap proses pertemuan, cerita-cerita kehidupan di *family group*, momen *silent to listen*, *friends for life*, meja makan yang penuh tawa dan perjumpaan yang hangat. *Ngopi sore bareng* Gus Dur melahirkan harapan untuk hidup di masa depan dengan lebih baik. Segala sesuatu akan lebih indah jika berjumpa. Omah Petroek menjadi saksi anak-anak muda Islam dan Kristen yang menaruh mimpi untuk kehidupan yang damai di masa depan. Omah Petruk, TBP Camp Jogja, 2021.

"Peace is not absence of conflict, it is the ability to handle conflict by peaceful means." - Ronald Reagan -

Pertanyaan Terpendam

Monika (TBP Camp Jogja)



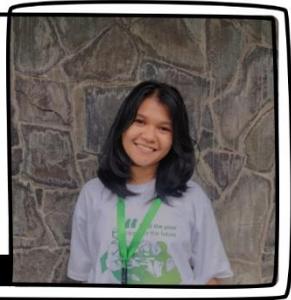
Acara *trust building* ini sangat membantu mental saya bertumbuh dan banyak mengubah pola pikir saya. Banyak sekali ilmu yang saya dapat, diantaranya pada skala kecil saya belajar berpikir dewasa di masa ketika banyak orang gampang sekali terpengaruh komentar negatif yang menyinggung agama. *Trust building* menjarkan kita *open minded* dan bertoleransi. Pertanyaan saya tentang agama Islam yang selama ini dipendam akhirnya sangat terjawab. Tidak ada kata menyesal karena telah mengikuti acara ini karena pembawa acara dan staffnya sangat gokil dan lucu, semua sesi sangat menarik dan tidak membosankan dan kita mendapat banyak kenalan bahkan gebetan. He-he-he... Mungkin jika nanti ada acara *trust building* lagi, aku akan daftar kembali. Cukup sampai di sini dulu. See you.

"Peace cannot be kept by force; it can only be achieved by understanding."

- Albert Einstein -

Perbedaan Membuat Terikat

Putri Patricia Sihotang (TBP Camp Jogja)



Hi, aku Putri Patricia Sihotang, biasa dipanggil Putri, mahasiswi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) semester awal (satu). Aku salah satu peserta yang mengikuti kegiatan luar biasa yaitu *Trust Building Camp Yogyakarta Batch 2*. Kegiatan ini berlangsung tiga hari dua malam pada 12-14 Desember 2021 dengan fasilitas yang sangat membuat nyaman dan membuat tak ingin pulang. He-he-he... Kegiatan ini benar benar di luar bayangan saya karena sangat berdampak bagi kalangan anak muda yang selalu gelisah akan sekitarnya dan masa depannya. Kegiatan ini bisa menjadi tempat refleksi diri atau *healing* terbaik.

TB Camp Yogyakarta ini benar benar menyediakan susunan kegiatan yang tidak membuat bosan karena didukung tempat yang nyaman dan teman-teman yang super baik. Hari pertama kegiatan keadaan hujan dan berhubung kegiatan berlangsung di dataran tinggi, suasana suhu semakin dingin dari biasanya. Kegiatan dimulai

dengan wejangan dilanjut permainan *Card Friends for Life* yang mengawali perkenalan lebih intens peserta. Pada permainan ini kita menjadi tahu kesukaan dan ketidaksukaan teman kita terhadap berbagai hal (makanan, olahraga, hubungan atau lainnya).

Mungkin ini terdengar aneh, "baru bertemu kok sudah mau saling bercerita, *sih?*" Awalnya aku juga berpikir demikian. Namun dengan dukungan suasana dan teman-teman yang terbuka mendengar segala cerita, membuat kita tidak malu menceritakan apa pun yang ingin kita ceritakan. Kemudian sesi dilanjut dengan bagian *relationship*. Kali ini kita sudah bisa merasakan rasa kekeluargaan antara seluruh partisipan karena di sini kita diajak untuk menceritakan hubungan kita dengan Tuhan, keluarga besar, teman, perkuliahan atau pun hal lain lebih intens. Di sini kita belajar tidak merasa malu dengan keadaan atau hubungan sejelek apa pun yang ada pada diri kita karena inilah waktunya kita berani berbicara hal-hal yang selalu disembunyikan. Melepaskan semua cerita masa lalu bersama teman-teman.

Selanjutnya ada sesi *quiet time*. Sesuai dengan namanya, di sesi ini kita belajar tenang untuk mengenali secara perlahan diri kita. "Apa kabar diri kita yang selama ini sudah hebat bertahan dari setiap permasalahan yang kita hadapi?" Jika dipikir, tubuh atau

raga kita butuh rehat dan ditanya kabarnya. Sesi ini mengajak kita memeluk diri sendiri yang selama ini masih menemani kita di mana pun dan kapan pun.

Pada hari kedua ada sebuah sesi yang melibatkan agama. Namun alih-alih menjadi hal negatif, sesi ini malah menjadi tambahan edukasi bagi kita tentang beberapa rumor yang sebenarnya kita benar dengan saling menyuguhkan beberapa pertanyaan sangat sensitif seputar agama lain. Adanya kegiatan ini memiliki dampak sangat baik karena bisa melahirkan orang-orang yang akan menjadi benteng adanya perpisahan akibat kesalahpahaman pemeluk antar-agama. Bertemunya dua keyakinan yang selalu menjadi masalah di Indonesia di sini terasa berbeda karena sangat terasa kekeluargaannya.

Perbedaan malah membuat kami semakin terikat. Kami membuka pola pikir-pola pikir sempit mengenai keyakinan orang lain. Mengetahui banyak hal yang sebenarnya selama ini kita ragu menanyakan atau terlanjur sakit hati akan perlakuan yang kita terima dari pemeluk agama berbeda. Pentingnya edukasi atau keterbukaan secara sehat bisa membuka pola pikir kita terhadap dunia luar yang berada di luar zona kita. Setiap pagi kami belajar kitab agama masing-masing dengan saling dipadukan.

Sungguh sangat menarik dan akan mempererat kepercayaan atau silaturahmi sesama manusia. Memasuki malam hari ada penampilan seru dari masing-masing *family group*. Semua partisipan sudah sangat dekat dan saling mengenal, semua berteman dan bercerita bersama.

Hari ketiga adalah hari terakhir. Di sini waktu terasa sangat cepat berlalu. Kegiatan ini benar-benar sangat dinikmati setiap orang yang bergabung. Kegiatan diakhiri oleh kesan pesan dan bertukar apresiasi terhadap orang-orang yang tergabung di kegiatan ini. Apresiasi kecil sangat berdampak bagi semua orang karena setiap orang merasa bahwa dirinya ada dan berguna bagi orang lain. Ini hari terakhir tetapi bukan akhir pertemuan. Pertemuan selanjutnya adalah pertemuan dengan rasa dan momen bahagia yang sama. Kegiatan sejenis ini sangat sulit dilakukan di zaman sekarang, zaman serba sibuk mengejar karir yang ingin dicapai. Karena itu waktu yang ada pada TB Camp menjadi sangat berharga dan luar biasa. Kiranya kegiatan ini bisa terus berjalan. Terima kasih TB Camp Yogyakarta *Batch 2*.

"The way of peace is the way of love. Love is the greatest power on earth.
It conquers all things." - Peace Pilgrim -

Pemicu Kedekatan

Shasha (TBP Camp Jogja)



Dari *Trust Building Camp* (TBC) banyak sekali *benefit* yang saya dapatkan. Saya diajak lebih mengenali diri saya, mulai dari sisi karakter, luka dan trauma masa lalu, *roller coaster* kehidupan saya dan *trust issue* yang saya alami. Saya diajak memvalidasi, menerima dan menyembuhkan luka-luka masa lalu saya secara perlahan, sedikit demi sedikit. Mencoba membuka kembali pengalaman masa lalu untuk mendapatkan pelajaran dan makna baru dari pengalaman tersebut.

Selain mengajak lebih mengenal dan memahami diri, TBC juga memberi saya pelajaran baru supaya lebih baik dalam berkomunikasi dan menjalin relasi dengan orang lain. Saya banyak belajar dan berlatih lebih baik mendengarkan dan menanggapi cerita orang lain dengan tidak menghakimi, mengadu nasib, menggurui atau memberi saran yang sebetulnya kurang diperlukan pada saat mendengarkan cerita orang lain.

Kegiatan dalam TBC secara alami membuat relasi partisipan satu sama lain terbangun dan terjalin dengan baik, bahkan dekat dengan sendirinya. TBC mendorong satu sama lain saling percaya dan terbuka dimulai dari hal-hal kecil: *sharing* berpasangan, *sharing* dalam grup, dan diskusi lingkaran besar di antara seluruh peserta *camp*. TBC mengajak menghargai perbedaan satu sama lain mulai karakter hingga pendapat atau pandangan berbeda, termasuk pandangan agama lain.

Terkait menghargai pandangan dan paham agama dan aliran yang berbeda, TBC menggunakan cara-cara unik, seru, menarik sekaligus mendalam untuk membedah asumsi dan pertanyaan satu pemeluk agama pada pemeluk agama lainnya, memberi waktu menjelaskan dan klarifikasi atas asumsi dan pertanyaan. Ada juga metode perbandingan teks kitab suci berisi kisah serupa dari masing-masing agama. Saya pikir ini adalah metode atau strategi yang baik, cukup efektif dan tidak menimbulkan kesan “memaksakan toleransi” satu sama lain. Cara ini membuka pandangan dan penghargaan pada agama lain dengan cara yang alami.

Cara para *trainer* dan fasilitator menyatu dengan peserta pun menjadi salah satu hal yang saya perhatikan dalam *camp*

kemarin. Hal tersebut memicu kedekatan relasi satu sama lain karena merasa tidak ada kesenjangan atau pemisah antara peserta yang baru bergabung dalam *camp* dengan fasilitator dan trainer. Dari proses 3 hari 2 malam banyak sekali pelajaran yang bisa saya dapatkan, pengalaman yang bisa saya maknai, semangat, energi, inspirasi dan nyala baru untuk kehidupan saya di masa kini dan mendatang. Saya juga mendapatkan relasi yang lebih luas sekaligus orang-orang baru untuk saling berbagi cerita. Saya merasa punya *circle* baru yang positif dan suportif.

"You cannot dream yourself into a character; you must hammer and forge yourself one." - James A. Froude -

Aku dan Diriku

Nurul Khorina Seci Vella (TBP Camp Jogja)



"Perbuatan jahat berasal dari pikiran yang jahat" - Kak Ahmad

Perbedaan sering kali dianggap menjadi suatu penghalang interaksi dan komunikasi. Perbedaan dijadikan alasan yang dapat memutus suatu interaksi dan membuat batasan nyata dalam suatu hubungan. Namun jika perbedaan ini dapat dimaknai dengan tepat, maka akan membawa dampak baik bagi setiap orang. Sama halnya dalam hubungan lintas iman yang kita jalani setiap hari. Hidup dan tinggal di Indonesia membuat kita bertemu banyaknya kepercayaan dan agama yang menyebar ke seluruh Indonesia. Keberagaman ini jika dipandang sebagai alasan untuk saling mengkotak-kotakan hanya akan membuat interaksi antar manusia yang berbeda keyakinan semakin jauh.

Bersama *Trust Building Camp (TBC)*, memaknai perbedaan menjadi hal yang patut dipahami setiap orang. Perbedaan

seharusnya dapat menjadikan kita semakin memperbanyak interaksi agar dapat menyampaikan berbagai macam prasangka yang dimiliki dan mendengarkan berbagai penjelasan mengenai prasangka yang kita miliki. Perasaan *purity, honesty, unselfishness* dan *love* menjadi hal yang ditekankan dalam TBC. Membangun perasaan yang tepat dengan keempat karakter yang dibawa bersama TBC dapat membantu saya menemukan jati diri saya dalam berinteraksi dengan banyak orang.

Tidak hanya tentang interaksi dengan orang lain, keempat konsep yang ada dapat diaplikasikan pada diri sendiri. *Quiet Time* (QT) membantu para peserta dalam mencintai diri sendiri dengan tidak lagi menjadikan permasalahan yang ada sebagai bentuk penghalang. Merefleksikan diri selama QT membantu saya berbicara dengan diri saya sendiri, mendengar *inner-voice* saya dalam setiap permasalahan yang saya alami. Melalui QT pula saya dapat menerima segala hal yang masih mengganjal dan meredakan segala bentuk kabut dan badai dalam diri saya sendiri.

Setelah berdamai dengan diri sendiri, saya merasakan dampak yang tepat dan baik bagi saya. Setelah dapat menerima berbagai macam hal yang disampaikan *inner-voice*, saya merasa dapat menempatkan diri saya dalam lingkungan sosial yang lebih

luas. Selama *camp* berlangsung juga saya mendapatkan pengalaman terkait *historical wounds* yang dialami, baik oleh kelompok keyakinan saya maupun dari kelompok keyakinan lain. Interaksi ini membantu saya mengidentifikasi *wounds* yang terjadi di lingkungan tetapi kadang tidak saya sadari dan dianggap hal lumrah.

Melalui TBC saya melihat adanya luka dan bekas luka yang masih bersarang dalam ingatan setiap orang. *Healing historical wounds* membawa kami semua dapat melihat dan merasakan bersama-sama. Melalui sesi ini juga saya belajar cara menyembuhkan luka masa lalu yang terjadi di dalam mau pun di luar kelompok saya.

"The greatest discovery of my generation is that a human being can alter his life by altering his attitudes." - William James -

Sudut Pandang

Angelique Gabriella Sonopaa (Fasilitator TBP Camp Makassar)



Saya tidak pernah menduga sebelumnya bahwa saya akan mengikuti kegiatan *Trust Building* (TB), sehingga pada awalnya saya tidak berekspektasi terlalu tinggi. Namun setelah saya mengikuti kegiatan ini saya sungguh sungguh bersyukur karena saya termasuk satu dari lima puluh anak bangsa yang terpilih mengikuti kegiatan *Trust Building Program Camp* (TBPC). *That was one of remarkable journey that I had!*

Pada dasarnya saya merupakan orang dengan rasa toleransi tinggi dalam menghadapi keberagaman yang ada di sekitar, baik agama maupun budaya. *Mindset* toleransi telah tertanam dalam diri saya sebab saya lahir dan besar di Nusa Tenggara Timur (NTT), tepatnya di Pulau Alor. Orang-orang di Pulau Seribu Moko ini terikat erat dengan rasa persaudaraan meski berbeda agama dan suku. Memang tidak dapat dipungkiri, masih

ada konflik yang terjadi. Namun konflik tersebut tidak pernah berlangsung lama dan ketika selesai orang-orang kembali akrab seolah tidak ada masalah yang terjadi.

Saya mendengar konflik antar-agama dan budaya yang besar terjadi di luar pulau tempat saya tinggal. Saya hanya menyaksikannya lewat media elektronik, karena itu saya tidak mengulik lebih jauh *problem* tersebut. Saat itu yang terpenting bagi saya adalah sekadar tahu mengenai info semacam itu.

Ketika saya berkuliah dan merantau ke Jawa Tengah, Salatiga, saya mulai melihat lebih spesifik konflik agama dan budaya di sekitar saya terutama konflik budaya. Salah satu contoh akibat konflik budaya adalah orang-orang dari daerah tertentu yang terlibat konflik wajib tetap di dalam tempat tinggal mereka selama konflik masih memanas, atau mereka bisa berada di dalam bahaya. Konflik agama atau budaya bisa meretakkan tembok kesatuan negara ini jika tidak ada rasa toleransi antar-agama atau budaya. Bahayanya, rasa intoleran dapat menjadi kambing hitam bagi segelintir kelompok teroris untuk mewujudkan kepentingan mereka.

Dalam memandang isu agama dan budaya, analisis dari pikiran saya hanya sebatas melihat *background* masalah,

menemukan sumber konflik dan langkah penanganan konflik. Dari *Trust Building Program* saya kemudian menemukan setitik cahaya yang berkaitan dengan permasalahan yang ada yaitu budaya damai dan pemulihan diri.

Budaya damai dan pemulihan diri tidak pernah terlintas dalam benak saya sebelumnya ketika berpikir tentang isu agama dan budaya. Sebelumnya saya berpikir luka dan penderitaan adalah sebuah keharusan untuk menjadi semakin tangguh dan berani selangkah lebih maju. Namun luka dan penderitaan justru dapat menjadi penghambat jika tidak disembuhkan. Di dalam *Trust Building* ada sederet kegiatan yang berkaitan dengan evaluasi diri seperti *Change Start with Me*, permainan *Friends for Life* dan *Pest Attack*, *Relationship Map*, *Quiet Time*, dan *Honest Conversation*. Kegiatan ini melatih saya untuk mampu berefleksi, mengetahui diri sendiri dan mengikhlaskan kepahitan yang terjadi di dalam hidup. Meskipun saya masih kaku dan belum jujur 100% dengan diri sendiri, tapi kegiatan ini menjadi kunci emas bagi saya untuk merubah diri sendiri terlebih dahulu.

Poin plus lainnya, kegiatan *Trust Building* mengajari saya menjadi pendengar yang baik. Setiap orang memiliki *problem* dalam

hidupnya. Ketika mereka menceritakan sesuatu, mereka hanya perlu didengarkan. Saya sangat *relate* dengan realita ini. Saya bisa meluapkan isi hati saya bersama teman teman *se-family group* dan teman lainnya tanpa takut *di-judge*, sekaligus menjadi pendengar yang baik bagi teman teman yang bercerita. Luka personal ini dapat menyebabkan konflik besar terjadi termasuk konflik agama dan budaya. Maka dalam menyelesaikan konflik besar, garis *start*-nya adalah menyembuhkan luka diri sendiri.

Sesi ini begitu membekas di ingatan saya karena mampu melahirkan sudut pandang baru dan penting dalam pikiran saya. Selain itu adanya sesi *Expression Night* juga sangat berguna. Saya bisa melihat kerja sama setiap *family group* merepresentasikan kreativitasnya. Semua peserta yang berpakaian tradisional memberikan gambaran betapa indahnya dunia ini jika orang saling bertoleransi menghadapi keanekaragaman agama, kepercayaan, dan budaya.

Kegiatan *Trust Building 2022* merupakan kegiatan yang sangat kreatif dan edukatif dalam menanggapi konflik agama dan budaya yang sempat merebak di Indonesia. Kegiatan ini begitu luar biasa sebab mampu mengemas hal yang sangat esensial ke dalam

sesi aktivitas yang ringan tetapi berkualitas. Saya berharap kegiatan *Trust Building* tetap berlangsung tiap tahun dengan suasana yang mengasyikan dan meriah.

"The greatest discovery of my generation is that a human being can alter his life by altering his attitudes." - William James -

Beragama dalam Keragaman

Arum Adityaningrum (Peserta TBP Camp Makassar)



Indonesia adalah negara yang memberikan kebebasan bagi masyarakat untuk memilih satu agama dari enam agama yang diakui negara yaitu Islam, Kristen, Katolik, Hindu, Budha dan Konghucu. Selain itu Indonesia memiliki berbagai keragaman selain keragaman agama, mencakup keragaman etnis, bahasa, status sosial dan budaya. Keragaman budaya merupakan suatu peristiwa alami bertemunya berbagai budaya melalui interaksi beragam individu dengan individu lainnya.

Trust Building Camp (TBC) yang diadakan oleh IofC dan MIPG merupakan salah satu program unggul untuk meningkatkan rasa toleransi antar-umat beragama di kalangan milenial saat ini. *Quiet time (QT)* sebagai salah satu pembelajaran dalam program ini mengajarkan seseorang untuk lebih bisa mencintai dan mengenal diri sendiri lebih dalam. QT adalah salah satu materi pembelajaran yang masih saya terapkan hingga saat ini meskipun *camp* telah

berakhir. Rasa tenang dan damai yang dirasakan ketika dan sehabis melakukan QT adalah alasannya.

Semenjak berakhirnya program TBC ini saya merasakan beberapa perubahan pada diri saya menjadi lebih baik lagi. Salah satu perubahan yang saya rasakan bisa menjadi lebih dewasa, tidak egois karena mau mendengarkan pendapat orang lain serta menjadi pendengar yang baik karena tidak memberikan saran atau masukan kepada seseorang ketika dia tidak memintanya. Hal seperti itu yang sebelumnya sering saya lakukan, bahkan ketika saya memberikan kritik dan saran sempat menyinggung perasaan orang lain. Program ini juga berhasil membuat saya jauh lebih mandiri, tidak terus-terusan bergantung terhadap orang lain meskipun orang lain itu adalah keluarga sendiri.

Selain itu sejak lahir di muka bumi hingga saat ini, saya dibesarkan oleh kedua orangtua yang berbeda agama. Ibu saya memeluk agama Islam dan bapak saya beragama Kristen. Orangtua saya berhasil mendidik dan menanamkan ilmu agama yang baik dalam diri saya dan saudara-saudara saya. Orangtua saya mengatakan, "agama apa pun yang ada di muka bumi semuanya mengajarkan tentang cinta kasih dan kedamaian". Dari kecil orangtua saya mengajarkan dua agama berbeda sebagai pondasi

agar saya dapat mengarahkan diri saya mampu memilih. Semasa kecil saya rajin ikut sekolah Minggu dan tarawih ketika Ramadhan.

Saya sangat bersyukur dilahirkan di keluarga yang tidak pernah ribut mengenai agama. Dari pembelajaran toleransi di keluarga saya, saya memiliki rasa toleransi yang cukup tinggi terhadap teman-teman dan lingkungan sekitar. Lingkungan sekitar tempat saya tinggal pun memiliki rasa toleransi beragama yang tinggi dan budaya yang berbeda. Keluarga saya asli suku Jawa dan saya memiliki tetangga bersuku Bugis dan Toraja. Idul fitri dan Natal merupakan hari raya yang kami di lingkungan rumah sering lakukan. Ketika idul fitri kami *open house* untuk tetangga yang nasrani, begitu pun sebaliknya ketika Natal mereka *openhouse* untuk tetangga Muslim.

Akhir kata, hal positif yang terus saya lakukan yaitu selalu menebarkan kebaikan untuk lingkungan sekitar. Bukan hanya terhadap manusia tetapi semua makhluk hidup di muka bumi.

"If you want to make the world a better place, take a look at yourself and make a change." - Michael Jackson -

Panggilan Hati

Eliazar Yakobus Lelis (Peserta TBP Camp Makassar)



Kegiatan *trust building camp program* (TBCP) Makassar yang saya ikuti pada 14-16 Oktober memberi saya pengalaman baru. Selain membangun spiritualitas dengan Tuhan, kita juga belajar membangun hubungan dengan yang berbeda keyakinan. Kegiatan TBCP mau memberi makna bahwa kita jangan menutup diri untuk menerima pemeluk agama lain. Mari kita saling membuka diri dengan sesama kita yang berbeda agama dan keyakinan. Kita menerima sesama kita yang beda agama dan keyakinan, bukan mau mengajak mengikuti keyakinan mereka, tetapi mau mengajarkan mengenal Tuhan yang kita sembah dan kita puji dengan baik dan benar.

Selain itu kegiatan ini mau mengajarkan kita mengenang konflik-konflik yang ada di Indonesia dari masa lalu sampai zaman sekarang. Saya terinspirasi dengan visi kegiatan ini yaitu dunia yang adil, damai dan berkelanjutan dimana setiap orang menanggapi

panggilan hati nurani dan memberikan kontribusi unik mereka. Juga misi menginspirasi, melengkapi dan menghubungkan orang-orang untuk memenuhi kebutuhan dunia dimulai dari diri sendiri. Visi dan misi tersebut mengajari kita harus tetap memupuk nilai keadilan dan kedamaian.

Untuk itu sebelum melakukan nilai keadilan kepada orang lain, kita harus memulai dari diri kita sendiri. Pada titik inilah kegiatan TBCP Makassar membantu dan memberi kontribusi mewujudkan nilai keadilan dan nilai kedamaian tersebut. Saya akhirnya mengetahui bahwa setiap perubahan itu datang dan harus dimulai dari diri sendiri. Kita tidak boleh membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

"Trust and integrity are essential to leadership."

- John C. Maxwell -



Merantaulah sejauh mungkin supaya anda tahu kebenaran di luar sana.

Hidup dan tinggal sebagai minoritas bukanlah hal mudah bagi seorang perantau. Itulah yang aku temui. Aku terkadang merasa sakit dan marah karena diperlakukan tidak adil oleh orang-orang mayoritas. Terkadang aku benci melihat mereka, sampai-sampai timbul banyak kepahitan dalam hati. Wajahku masih bisa tersenyum tetapi dalam hati banyak sekali cacian yang keluar. Belum lagi otak yang terus bertanya, "*mengapa mereka sejahat ini? Mengapa mereka setega ini? Mengapa mereka selalu saja menyakiti? Bukankah kita sama-sama manusia?.*" Pertanyaan-pertanyaan demikian sering sekali memenuhi isi kepala.

Sebelum merantau, saya selalu berpikir tentang keindahan yang ada di kota. Saya juga bisa melihat gedung-gedung besar dan

dan universitas-universitas ternama, tanpa berpikir tentang kejadian-kejadian pilu yang akan didapat ketika hidup di kota besar. Di Kampung tempat saya berasal saya belum pernah melihat orang-orang bertengkar atau melakukan diskriminasi atas nama agama. Daerah tempat saya berasal sangat kental dengan sikap menghormati satu sama lain.

Saya merasa sangat kaget ketika tiba di kota impian, saya menemukan hal yang menyakiti perasaan saya dan membuat saya berpikir bahwa selama ini saya salah. Orang-orang mayoritas adalah orang-orang yang jahat dan suka menyakiti kami. Hal itu selalu tertanam dalam pikiran saya. Saya ingin berkata jujur atas perasaan saya selama ini, tetapi saya tidak tahu tempat yang pas untuk mengatakannya.

Hingga suatu waktu saya melihat *postingan* teman di media sosial *Instagram* bahwa akan diadakan kegiatan *trust building camp*. Awalnya saya iseng-iseng untuk mendaftar karena kebetulan lokasi kegiatan ini tidak jauh dari tempat saya tinggal. Saya kaget ketika pada suatu malam mendapat *chat* dari panitia yang memberitahukan bahwa saya diterima sebagai peserta. Akhirnya saya mempersiapkan diri dengan baik untuk ikut kegiatan ini. Sejak hari pertama sampai hari terakhir, banyak sekali hal yang saya

dapatkan. Beberapa diantaranya sangat menarik bagi saya. Pertama, sesi *quality time* yaitu ruang belajar mendengarkan diri sendiri. Ini hal yang paling sulit bagi saya selain memberi ruang untuk mendengarkan apa yang saya inginkan. Terkadang saya merasa seperti badut yang membuat orang lain tertawa, tetapi setelah itu saya kembali ke rumah dan menangis sendiri di dalam kamar kecil. Kamar tempat saya nyaman bersembunyi dari semua ketakutan. Pada sesi *quality time* saya benar-benar belajar untuk menemukan diri, mendengarkan apa yang saya inginkan dan kebutuhan saya. Selain itu, saya juga belajar mengenai siapa saya jika hidup tanpa semua yang dimiliki saat ini dan nasib saya jika semua yang saya miliki dilepaskan.

Sesi *quiet time* juga sangat berpengaruh terhadap kehidupan saya saat ini. Pada setiap kegiatan terkadang beberapa hal berjalan tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan. Namun berbeda dengan dahulu, saya tidak lagi merasa kecewa dan marah pada diri sendiri. *Quiet time* membantu saya berpikir tenang dan melihat secara positif semua hal yang sudah saya lakukan. Walaupun saya gagal, saya tetap melakukan dengan baik dan hal itu adalah perjuangan.

Kedua, saya belajar tentang mengelola perbedaan agama. Sebelum mengikuti kegiatan *trust building camp*, saya selalu merasa bahwa dalam masalah antar-agama, saya adalah korban yang paling tersakiti. Alasannya tidak lain karena saya terus merasakan ketidakadilan. Hingga dalam kegiatan ini kami diminta melihat kembali sejarah yang terjadi antar dua agama, kristen dan islam. Sebetulnya oleh fasilitator kami hanya diminta untuk melihat apa yang terjadi di masa lalu antara dua agama ini, bukan hal negatif. Namun pada praktiknya fokus pencarian kami malah lebih condong kepada hal-hal yang negatif. Kami lupa mengenai hal-hal positif yang pernah terjadi dalam sejarah antar-dua agama ini.

Walaupun demikian dari sesi ini mata dan pikiran saya benar-benar terbuka. Ternyata selama ini saya yang merupakan orang kristen dan selalu merasa sebagai korban paling tersakiti, tanpa disadari cenderung menyalahkan teman-teman muslim. Padahal saya juga adalah pelaku utama dalam menyakiti teman-teman muslim. Saya merasa malu saat melihat sejarah yang sudah berlalu. Namun hal ini bagaikan teguran bagi saya dan membuat saya ingin bergerak untuk membawa perdamaian bagi sesama "jangan terus merasa bahwa anda adalah orang yang paling

tersakiti, cobalah untuk melihat kembali siapa tahu anda juga adalah pelaku utama dalam luka itu.

"Integrity is not a conditional word. It doesn't blow in the wind or change with the weather. It is your inner image of yourself, and if you look in there and see a man who won't cheat, then you know he never will." - John D. MacDonald -

Warna yang Berbeda

Geovanius Wilson Parassa (Peserta TBP Camp Makassar)



"Ini aku baru, ini aku yang akan selalu mendengar untuk memahami, melihat lebih dalam."

Baru saja saudara membaca sebuah potongan lirik lagu yang mampu mendorong semangat membangun perubahan, seraya di saat yang sama mampu menghadirkan kenangan dan memori indah segala yang ada dalam kegiatan *Trust Building Camp* (TBC) Makassar. TBC Makassar mengajarkan partisipannya agar belajar memahami, memaknai dan menghargai diri kita sendiri dan menghargai apa yang dimiliki orang lain.

Tidak hanya itu TBC juga merobohkan dinding sekat antar-golongan khususnya Islam dan Kristen yang pernah mengalami perbincangan hangat dan konflik klaim kebenaran berdasar nilai ajaran masing-masing sepanjang sejarah kehidupan umat manusia. Program ini berfokus pada tujuan menerima dan merealisasikan

perubahan-perubahan harmonis untuk diri sendiri dan dalam konteks keberagaman yang ada. TBC Makassar sebenarnya lebih mengutamakan perubahan pada diri sendiri supaya menjadi lebih baik lagi dalam menjalankan tanggung jawab sebagai 'human society'.

Sebagaimana nama program ini, *Trust Building*, yang berarti membangun kepercayaan melalui orang-orang yang saling menghargai opini dan argumentasi dalam dialog intim dan terbuka mengenai kebahagiaan maupun kegelisahan masing-masing. Dalam rangkaian kegiatan yang belum lama terlaksana, ada satu yang benar-benar membuat saya sadar dan terpujau yaitu upaya melihat catatan sejarah kelim Indonesia dalam konteks keberagaman, khususnya mengenai pemeluk agama yang ada. Sesi tersebut bernama *healing historical wounds*.

Pada sesi tersebut kita diajak kembali pada fenomena kelim dari keberagaman Indonesia. Luka yang menjadi sejarah dalam pencarian jati diri kalangan beragama di Indonesia yang majemuk, khususnya dalam memperjuangkan identitas. Tentu saja hal ini membuat kita sedih karena faktanya penyebab dari perpecahan suatu negara yang majemuk adalah kegagalan mengelola kemajemukan. Ibarat sebuah lukisan yang memiliki warna corak

yang berbeda dan menciptakan sebuah keindahan dari lukisan itu sendiri, itulah Indonesia. Ancaman terhadap negara Indonesia khususnya terhadap generasi milenial saat ini adalah isu-isu radikal.

Sebagai pribadi dan bagian dari masyarakat yang berusaha membawa perubahan lebih baik, kiranya kita tidak menerima isu-isu seperti itu secara spontan. Saya sangat bersyukur boleh mengikuti kegiatan TBC ini. Ada banyak hal yang bisa menjadi bahan refleksi bersama, demi mencapai kedamaian pada diri sendiri dan lingkungan sekitar yang boleh tentu berbeda dengan kita. Biarkan Indonesia menjadi sebuah lukisan yang indah karena berisi warna-warni yang berbeda.

Pendek kata, jangan menanamkan paham eksklusif pada diri kita dalam memandang perbedaan. Bawa dan bukalah diri agar terus akur, berbaur dan melebur pada kemajemukan. Biarkan kemajemukan sebagai ciri khas tersendiri bagi Indonesia. Kemajemukan bukan pedang yang menembus kedamaian dalam keberagaman. Cara hidup kita sebagai manusia yang baik adalah cerminan identitas diri kita sebagai umat beragama.

"Integrity is the essence of everything successful."

- R. Buckminster Fuller -

Relasi dan Toleransi

Helti Lisaria Malaipada (Peserta TBP Camp Makassar)



Hal baru yang saya temui dalam saya *pung* diri adalah berani berbicara. Saya dulu orangnya bicara itu susah karena saya berpikir bahwa yang berbicara itu adalah orang-orang yang hebat, tidak seperti saya yang biasa-biasa. Hal itu yang berubah dalam diri saya karena sekarang saya mulai memberanikan diri untuk bisa berbicara di depan (forum) tanpa gugup dan takut. Saya melihat orang lain sebagai motivasi bagi saya. Perubahan yang orang lain miliki dan tidak ada pada diri saya menjadi suatu motivasi berharga agar saya lebih giat dan berani. Saya percaya bahwa saya sangat berharga karena kemampuan yang saya miliki adalah anugerah terindah dari Tuhan.

Selanjutnya sesibuk, secepati dan semarah apapun diri kita kepada orang lain, kita butuh tenang dan butuh waktu untuk sendiri. Kita butuh tidak ada satu orang pun yang boleh mengganggu kita,

entah teman, keluarga bahkan otak kita sendiri. Selain itu kita juga harus menghargai waktu orang lain. Orang di sekitar kita juga butuh ketenangan untuk menikmati waktu mereka. Kita harus bisa mengikuti apa yang hati kita mau sambil terus mengontrol diri. Sikap ini membuat saya mengenal keragaman.

Ternyata keragaman itu indah, unik dan bahagia karena sebelumnya saya tidak mengenal. Dia teman saya muslim, saya takut karena sudah ada pikiran buruk yang selalu muncul ketika melihat mereka yang tidak seagama dengan saya. Relasi menjadi renggang melihat banyak kejadian aneh yang terjadi ketika mereka mengatasnamakan islam. Namun saat saya mengikuti kegiatan ini, saya merasa ada yang beda dan berubah karena relasi yang dibangun serasa saudara berbeda agama yang disatukan dalam keberagaman dan toleransi tinggi.

Sebelumnya suka *men-judge* orang lain dari latar belakangnya tanpa mengetahui apa sebenarnya permasalahan mereka atau apa sebenarnya mau mereka. Namun setelah ikut kegiatan *trust building program* saya melihat ada perubahan pada diri saya. Alih-alih *men-judge* orang lagi, saya sekarang coba untuk mendengar mereka bercerita dan menanyakan apa maunya

mereka. Sikap demikian karena saya merasa ada yang butuh untuk didengar dan dipahami.

"Change will not come if we wait for some other person or some other time. We are the ones we've been waiting for. We are the change that we seek."
- Barack Obama -

Penunjang Mental

Inditya Amanda Syahrir (Peserta TBP Camp Makassar)



Sesuai dengan temanya yakni menceritakan pengalaman perubahan khususnya pada diri saya sendiri dan orang-orang di sekitar. Semuanya bermula ketika pada suatu hari saya dikenalkan dengan satu program kegiatan oleh seorang teman aktivis saya. Kemudian saya pun tertarik untuk mengikuti kegiatan tersebut karena ketika melihat informasi yang tertera di media sosial, seketika merasa *relate* dengan kondisi yang sedang saya alami. Kegiatan yang dimaksud bernama *Trust Building Program Camp: Heal The Past Hope for The Future* yang diselenggarakan oleh *Initiatives of Change Indonesia (IofC)* & *Mahabbah Institute for Peace and Goodness (MIPG)*.

Entah mengapa kegiatan tiga hari dua malam pada pertengahan Oktober kemarin, tepatnya 14-16 Oktober 2022, menjadi momen sangat krusial bagi saya dan menginspirasi sekali. Tentu saja saya sangat bersyukur sekaligus ingin berterima kasih

kepada orang-orang baik di sekitarku yang tak bisa kusebutkan satu-satu. Terlebih ketika saya akhirnya dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang sangat positif ini.

Kegiatan *Trust Building Program Camp* (TBPC) yang saya ikuti bulan lalu ini rupanya hadir sebagai suatu ruang pertemuan antara teman-teman Muslim dan Kristen agar tercipta ruang aman untuk berdialog, menemukan kekuatan untuk pemulihan atas luka batin serta dampak dari narasi kekerasan dan kebencian di luar sana yang membabi buta. *Output* yang dihadirkan adalah untuk bersama-sama memperkuat nilai keberagaman, kemanusiaan dan perdamaian antar sesama.

Berbagai cerita menarik yang bisa saya peroleh dari kegiatan ini sangat banyak dan sungguh beraneka macam. Kegiatan ini mengedukasi, seru, luar biasa, mengharukan juga menakjubkan! Saya juga menemukan teman-teman baru yang sefrekuensi dengan saya, bergerak sembari bersama-sama memulihkan luka akibat trauma masa lalu. Poin plusnya adalah momen yang tercipta kala itu sering mengajak saya dan teman-teman *flashback*, kembali mengenang pengalaman yang sulit dilupakan. Saban hari bahkan masih terekam dengan jelas, betapa tak hanya satu atau dua orang teman-teman dari kegiatan kemarin

yang meng-*upload* foto atau memori dari TBP Camp bulan Oktober lalu ke *Instagram Story* masing-masing. Terharu rasanya sebab rupanya tak hanya diriku yang masih merindukan momen itu. Tak hanya kebersamaannya, tetapi juga apa yang kita peroleh setelah kegiatan sudah pasti akan berwujud dengan baik ke depan. Setidaknya diri kita sendiri dulu yang menjadi awal dari perubahan itu!

Kala itu selama tiga hari belajar di lokasi, kondisi tubuh saya sedang kurang fit. Akan tetapi dengan atmosfir yang berbeda ketika saya menginjakkan kaki di sana, ditambah *circle* orang-orang ber-*positive vibes*, entah kenapa kondisi tubuh saya yang sedang kurang sehat melayang entah kemana, berganti energi positif yang baru. Walaupun tak sekali hingga dua kali distraksi dari eksternal datang menghujam, saya berusaha semaksimal mungkin bertahan dan menghadapi hal itu.

Siapa *sih* yang tak senang bertemu dan berkenalan dengan teman-teman baru dari berbagai suku, daerah, hingga agama yang berbeda-beda? Nampaknya luar biasa sekali. Merupakan suatu kebanggaan bagiku sebab bisa berjumpa hingga berelasi baik dengan mereka. Mulanya memang kami masih tak acuh, kemudian hal itu berubah setelah kegiatan kami diisi oleh agenda yang

menarik. Justru hal itu malah semakin mengeratkan tali persaudaraan dan kekeluargaan.

Bayangkan saja selama kegiatan selama tiga hari berlangsung, kita saling mengetahui kisah dan latar belakang masing-masing serta saling menerima hal itu sebagai bentuk perwujudan (bahan evaluasi) ke depan dan hendak diubah ke arah yang lebih baik. Serupa halnya dengan kegiatan yang bertajuk pada pengenalan isu lintas agama, semakin menambah khasanah pengetahuan saya tentang keberagaman di sekitar. Solusi yang didapat adalah perlunya meminimalisir kemungkinan lebih buruk terjadi akibat perbuatan oknum fanatik di luar sana.

Demi kemaslahatan umat beragama, sekiranya kita harus semakin *aware* dengan hal seperti ini. Bukan hanya sekali atau dua kali konflik lintas agama terjadi, bahkan sudah semenjak dari zaman nenek moyang kita. Ditambah adanya luka dan rasa trauma yang membekas pada diri nenek moyang kita sehingga hal itu seolah menjadi warisan turun-menurun dari berbagai generasi hingga sekarang ini.

Aksi perubahan dan kesadaran itu perlu diwujudkan dan ditingkatkan oleh diri sendiri terlebih dulu. Kita harus bersikap peduli pada lingkungan di sekitar kita. Kepedulian pada sesama

dengan tidak memandang sudut perbedaan itu yang akan membuat kita semua bersatu. Justru adanya perbedaan mampu membuat saya pribadi menjadi sadar akan keberagaman yang sebenarnya indah dan luar biasa. Kuncinya adalah kita bisa menerima perbedaan, menghargai serta mengapresiasi dengan semestinya.

Dari perjalanan selama tiga hari kegiatan TBP *Camp* di Wisata Pantai Galesong, Takalar, saya semakin tahu banyak hal khususnya dari teman-teman yang berbeda keyakinan. Mereka memiliki luka dan trauma masa lalu dalam perjalanan spiritual keagamaan mereka. Seperti yang saya katakan sebelumnya bahwa hal tersebut sudah menjadi bagian turun-temurun dari nenek moyang mereka. Hal itu perlu diatasi dan diselesaikan dengan baik.

Kegiatan TBP *Camp* juga mengajarkan kami ilmu terkait membasmi rasa luka dan trauma masa lalu. Khususnya untuk penyembuhan (*trauma healing*) yang masing masing dari kita miliki. Itu semua saya dapatkan dalam sesi *Healing Historical Wound* yang juga membuka mata dan pikiran saya terkait isu konflik agama di sekitar saya. Kesimpulannya adalah keheranan kita tidak mencoba saling menyulut api perdamaian dan mengulurkan tali persaudaraan supaya kita mampu menciptakan nilai-nilai humanis di sekeliling kita.

Tak hanya itu saja, di dalam perjalanan saat mengikuti program kegiatan, saya mengetahui apa yang dinamakan sesi *Quiet Time* atau *Inner Listening*. Ada juga yang namanya *Honest Conversation* bersama *family group* masing-masing. Sungguh membuatku tergugah dan tentunya mengasyikkan sekali. Ketika sesi *Quiet Time* berlangsung kita diminta mengambil sikap jeda dalam diri, mencoba tenang dalam hening yang mengudara sembari mulai bermuhasabah diri dan merasakan apa saja yang tubuh, jiwa dan pikiran kita rasakan. Kemudian mulai menuliskan di secarik kertas apa yang kita rasakan. Intinya pada sesi ini kita benar-benar harus mendengarkan *inner voice* kita sendiri dalam hening dan diam.

Maka sebagai catatan, merujuk pada empat hal yang diketahui dan diperoleh yaitu *Connection, Correction, Direction* dan *Action*. Karena itu tak lupa kita melakukan sesi *journaling* dari aktivitas *Quiet Time* tersebut. Adapun isi sesi *Honest Conversation* di dalamnya kita membentuk sebuah kelompok yang terdiri dari '*speaker*', '*listener*', dan '*note taker*'. Sesinya terbilang menarik menurutku sebab dalam aktivitas tersebut kita tak selayaknya menjadi seorang yang selalu memberikan saran, solusi, serta masukan melulu, melainkan mulai dari mendengarkan dan bertanya

pada orang yang bercerita atau sekadar *sharing*, tanpa ada unsur menghakimi dan memberikan saran kepadanya.

Agenda lain yang menurutku seru yaitu di saat kita melakukan persiapan *Expression Night* di malam terakhir kegiatan. Saat itu saya merasakan betul aura dan atmosfer hangat dari *family group* saya ketika sedang berlatih dan berbincang. Rasanya seperti kawan lama yang baru bersua kembali, padahal kami semua baru saja pertama kali bertemu dan seketika itu juga langsung akrab. Saya merasa bersyukur sekali bisa menjadi bagian dari mereka.

Menurut teman-teman yang sedang membaca tulisan saya ini, apakah tiga hari saja bersama mereka cukup? Bagiku tentu saja terasa kurang! Penyebabnya adalah momen kebersamaan yang terbangun dan tercipta begitu cepat. Efeknya semenjak kegiatan *TBP Camp* selesai saya beserta teman-teman yang lain masih sering berkomunikasi bahkan bertemu satu sama lain hanya untuk sekadar bertukar kabar, menciptakan momentum *deep-talk*, berdiskusi, ataupun olahraga bersama. Sungguh beruntung saya sebab dikelilingi orang-orang baik dan berpotensi menunjang kesehatan mental saya.

Karena itu ingin saya sampaikan beberapa kata sebagai kalimat penutup perjalanan *story of change* saya ini. "*Mengapa kita*

tidak mencoba saling menyulut api perdamaian dan mengulurkan tali persaudaraan, supaya kita mampu menciptakan nilai-nilai humanis yang mengitari kehidupan di sekeliling kita? Sebab, jika bukan diri kita yang memulainya, maka siapa lagi?"

"Healing comes from gathering wisdom from past actions and letting go of the pain that the education cost you." - Caroline Myss -

Jujur dalam Dialog

Kadri (Peserta TBP Camp Makassar)



Pertama-tama saya ucapkan terima kasih kepada IofC Indonesia yang bekerjasama dengan MIPG yang telah melaksanakan kegiatan *trust building program* (TBP) di Makassar. Banyak sekali hal yang saya dapatkan pada kegiatan ini yakni bertemu dengan orang yang beda agama baik muslim maupun non-muslim dan fasilitator-fasilitator hebat baik (IofC Indonesia dan MIPG). Terima kasih dan selamat kepada teman-teman yang telah kebersamaian dalam TBP di kala kita belajar cara berdialog dengan pemuda-pemuda muslim dan non-muslim untuk mencegah potensi konflik, diskriminasi dan perpecahan antar-umat beragama.

Hal lain yang bisa kita temukan dalam TBP adalah ruang pertemuan untuk saling diskusi dan berdialog untuk menemukan kekuatan demi pemulihan atas luka batin serta dampak dari berbagai narasi, konflik, perpecahan, kekerasan dan kebencian. Bersama-sama memperkuat nilai kemanusiaan, keragaman dan

perdamaian. Pengalaman lain yang saya dapatkan ialah bertemu berbagai suku, budaya, ras, maupun agama, baik yang berdomisili di Sulawesi maupun luar Sulawesi. Kegiatan ini juga membuat individu dan kelompok bangsa siap dan mampu menciptakan generasi baru yakni generasi yang penuh cinta dan kepercayaan terhadap sesama manusia.

Selain itu kegiatan ini juga menjembatani pemeluk agama berbeda untuk kembali membangun kepercayaan dan bersama melakukan kegiatan positif demi perdamaian di Indonesia, khususnya di Sulawesi selatan. TBP juga mengajak pesertanya dalam upaya pemulihan sejarah masa lalu melalui sikap jujur dalam berdialog dengan siapapun itu, paham tentang cara penyelesaian konflik dan bekerjasama dalam satu tim. Kita belajar memandang masa lalu kita sebagai sesuatu yang membantu pribadi untuk tumbuh dan terus melangkah maju. Selain itu usaha menyelami diri sendiri dan berjumpa dengan orang lain yang berbeda sebagai sebuah bentuk perayaan dan perbedaan yang merupakan keniscayaan.

Saya juga banyak belajar dari salah satu fasilitator, Kak Neas Wanimbo yang membagi kisah inspiratif hidupnya kepada kami. Kisah mengenai semangatnya meraih mimpi berupa keinginan

untuk terus bersekolah di tengah keterbatasan akses yang dia miliki, hingga akhirnya menjadi salah satu tokoh berpengaruh di bidang Pendidikan yang mendukung pengembangan pendidikan di beberapa daerah timur Indonesia. Gerakan yang diusungnya mendukung pendidikan anak-anak di daerah Papua. Perjuangannya begitu keras untuk mencapai semuanya dan menjadi salah satu motivasi bagi pemuda masa kini untuk selalu bekerja keras dan bersemangat dalam hidup. Tak lain karena pendidikan berdampak pada perubahan hidup seseorang.

Pendek kata, kita membangun kekuatan untuk memulihkan luka batin serta dampak dari narasi kekerasan dan kebencian kemudian bersama-sama memperkuat nilai kemanusiaan, keragaman dan perdamaian. Salam perdamaian. *Saya damai, kamu damai, kita damai.*

"Healing is not a science, but the intuitive art of wooing nature."
- W.H. Auden -

Mengenal Diri dan Menghargai Perbedaan untuk Mengenal Tuhan

Lady Febrianti Lukmana (Peserta TBP Camp Makassar)



Secara indah Allah sebutkan dalam firman-Nya, QS Luqman:12, *"...bersyukurlah kepada Allah! barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri..."* Dengan terang Allah menyampaikan bahwa bersyukur terhadap diri sendiri merupakan salah satu perwujudan syukur kepada Allah SWT. Mensyukuri segala nikmat yang diberikan kepada diri sendiri merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh terhadap kesehatan diri. Mencintai diri sendiri adalah bentuk penerimaan atas segala hal yang ada pada diri, baik kelebihan maupun kekurangan.

Sebelumnya saya adalah pribadi yang belum mengenal diri, kurang bersyukur, egois, selalu mengeluh dan tak jarang membandingkan diri dengan orang lain. Keterbatasan-keterbatasan yang saya miliki, saya anggap sebagai bentuk ketidakadilan Tuhan. Segala kegagalan dalam hidup bagi saya merupakan kutukan yang

menjadikan saya semakin menyalahkan takdir. Segala ketakutan adalah *inhibisi* dalam langkah yang ingin saya tapaki. Segala protes dari orang lain tak jarang menjadi cambukan yang menjadikan saya semakin menganggap diri saya tidak berpotensi menjadi apa yang mereka inginkan. Benar saja, saya adalah pribadi yang selalu menuntut diri menjadi apa yang orang lain inginkan, tanpa memperdulikan luka-luka yang diri saya sendiri rasakan.

Sebuah *hadist Qudsi* yang cukup terkenal di kalangan sufi menyebut bahwa, "*Barangsiapa mengenal dirinya sendiri, maka dia akan mengenal Tuhannya.*"

Hadist tersebut secara tidak langsung membuktikan bahwa sebelumnya saya adalah pribadi yang belum sepenuhnya mengenal Tuhan, sebab saya belum mengenal diri saya sendiri. Tidak sampai di situ, saya menyadari bahwa selain melukai diri sendiri dengan sifat buruk yang saya pertuan dalam hidup, saya juga berdampak pada lingkungan sosial saya. Salah satu contoh, orang lain mungkin akan tersinggung dengan ketusnya saya menolak segala pendapat mereka yang berbeda dengan pendapat saya dan saya yang menutup diri pada semua orang baru.

Lebih lanjut, sebagai salah seorang masyarakat yang terlahir di lingkungan dengan mayoritas penduduknya beragama Islam,

bahkan tak seorang pun dari agama berbeda hidup dalam lingkungan ini, menjadikan saya larut dengan prasangka masyarakat mengenai kejahatan-kejahatan umat berbeda agama. Hal tersebut menjadikan saya semakin takut dan menutup diri untuk mengenal orang lain yang berbeda. Prasangka yang ada memprakarsai semakin meningkatnya keegoisan yang ada pada diri saya. Sebagian kalangan masyarakat yang awam mengenai toleransi—dengan semua prasangkanya—menganggap perbedaan adalah penghalang besar untuk saling mengenal dan hal itu memupuk pemikiran intoleransi saya. Saya akui bahwa saya sebelumnya merupakan salah satu bagian masyarakat yang membenarkan perihal intoleransi tersebut.

Namun pada suatu masa saya merasa ada kejanggalan pada teori-teori intoleransi yang sebelumnya saya percayai. Saya merasa mustahil bahwa Tuhan sebagai 'Zat Maha Kasih' mana mungkin membenarkan kebencian antar umat manusia. Beberapa kajian keislaman yang menyebut pentingnya perilaku toleran dalam kehidupan sosial antar kepercayaan, saya temukan telah tercantum dalam Al-Qur'an. Bagi Indonesia sendiri perbedaan merupakan simbol atau ciri khas bangsa berideologi Pancasila. Perbedaan yang ada bukan bahan untuk saling olok atau benci, melainkan sebagai

keindahan yang sengaja Tuhan anugerahkan kepada umat manusia. Benar, sebelumnya saya telah menganggap benar hal yang sejatinya berbanding terbalik dengan apa yang diperintahkan Sang Maha Kasih.

Trust Building (TB) *amp* menghadiahi saya banyak pelajaran dan pengalaman untuk menjadi pribadi yang lebih mengenal diri dan menghargai perbedaan sebagai jalan mengenal Tuhan. TB banyak membantu saya membuktikan teori-teori yang sudah lama ingin saya buktikan dan membantu saya menjadi pribadi yang lebih mencintai diri sendiri dengan menaklukkan kebiasaan memelihara luka pada diri sendiri demi pengakuan orang lain. TB juga banyak mengajarkan bahwa perbedaan merupakan kemutlakan, bukan untuk ditawarkan tetapi untuk diterima.

Hingga akhirnya saya menyadari bahwa segala perbedaan sudah sangat jelas diisyaratkan dalam agama saya maupun Negara. Sebuah firman-Nya menyebut bahwa perbedaan diciptakan sebagai wujud kasih dan sayang-Nya, serta seluruh perbedaan yang diciptakan merupakan alasan pentingnya aktivitas saling mengenal: Q.S. Al-Hujurat:11: *“Wahai manusia! Sungguh Kami telah menciptakan kamu seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku*

agar kamu saling mengenal."

Upaya mengenal diri sendiri dan menghargai segala perbedaan yang ada, sangat jelas menjadi bukti upaya mengenal Tuhan, baik kebaikan Tuhan yang menjadikan manusia sebagai 'sebaik-baiknya makhluk', Tuhan menjadikan kita berbeda untuk saling mengenal dan banyak kebaikan Tuhan lain yang mengalir pada setiap sendi kehidupan di tengah perbedaan. Bagi saya Allah tidak menciptakan manusia berbeda untuk saling membenci, melainkan untuk saling mengasihi. Allah memerintahkan untuk memperbaiki hubungan kepada-Nya dan hubungan kepada sesama manusia tanpa menjadikan perbedaan sebagai sekat persaudaraan antar manusia, *hablum-minallah wa hablum-minannas*.

**"I cannot do all the good that the world needs,
but the world needs all the good that I can do." - Jana Stanfield -**

Indahnya Perdamaian

Lukman (Peserta TBP Camp Makassar)



Assalamualaikum dan salam sejahtera kepada teman-temanku yang cinta akan perdamaian, baik berdamai dengan keadaan, toleransi terhadap suku, agama dan ras berbeda, maupun dengan diri sendiri.

Perkenalkan aku Lukman dari Takalar, mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Unismuh Makassar. Aku merupakan salah satu peserta *Trust Building Camp (TBP)* yang telah merasakan perbedaan diri setelah mengikuti kegiatan tersebut. Awalnya aku mendapat informasi dari poster yang di-*share* salah satu dosenku. Aku tertarik karena aku pikir kegiatan ini akan membahas mengenai *mental health*, sebabnya aku mudah terkena gangguan mental dan aku ingin hal itu terobati. Setelah men-*submit* pendaftaran, *alhamdulillah* aku dihubungi oleh panitia, diminta biodata lengkap dan diberi pertanyaan (*interview*) tertulis sampai akhirnya diterima jadi peserta.

Eh, ada cerita yang teman-teman harus tahu dalam sesi pendaftaran yang kuikuti. Kala itu setiap orang diminta menulis mengenai kekerasan antara muslim dan kristen apa pun yang pernah dilihat atau dialami. Aku menulis dengan perjuangan yang tidak main-main, karena aku sampai menemui salah satu teman yang jago menulis dan meminta ulasan dari beberapa teman-teman lain. Begitu memang kalau aku berniat ikut suatu event, niat awalnya pasti harus *perfect*. *Nah*, kuyakin dari sanalah tercipta semangat untuk berjuang menggapai sesuatu. Aku percaya teman-teman berani bermimpi.

Ketika kegiatan berlangsung, di hari perdana aku datang terlambat karena ada jadwal kuliah yang mengharuskan aku hadir membantu teman-teman presentasi makalah. Setelah itu aku langsung berangkat ke lokasi kegiatan. *Pas* tiba aku langsung berkenalan dengan rekan sekamarku yang berasal dari latar belakang berbeda. Ada yang beragama kristen, bersuku papua, ada yang berwajah *tionghoa*, sampai ada yang sangat *comel* dengan perutnya yang sangat *cabi*. Ha-ha-ha... maaf, ya, Kak Firman.

Setelah itu aku sempat berpikir *nggak* nyaman karena aku masih percaya dengan stigma yang menganggap orang papua itu jahat dan agama lain itu haram bagiku. Namun setelah aku dihadapkan

dengan forum, saat itu aku mulai merasakan kenyamanan dengan teman-teman baruku. Sesi *games time for life* mengharuskan kita jujur dengan perasaan masing-masing dalam kelompok keluarga (*family group*) tanpa *judging* perasaan orang lain. Oh ya, aku mendapat teman sekelompok yang *care and welcome banget sih*, jadi membuatku tambah nyaman.

Keesokan paginya kami semua sarapan lantas dihadapkan lagi dengan orang baru. Saat itu aku bertemu dengan orang yang sampai sekarang menjadi bunda atau emak kami semua. Ha-ha-ha... Setiap sesi makan dalam 3 hari kegiatan, ada saja cerita lucu dan inspirasi-inspirasi dalam perbincangan kami. Dari sana aku mendalami karakter masing-masing teman kelompokku. Menurutku hampir 90% karakter kami mirip jadi perbincangan kami selalu lancar dan penuh tawa. Aku dan teman-teman kristiani juga sama-sama belajar saling mengenal agama masing-masing, sambil menyadari bahwa ternyata tidak ada agama yang membenarkan kekerasan. Setiap pagi selama 3 hari kegiatan, kami selalu *quiet time* untuk lebih mengenal diri masing-masing. Dari sini aku paham kesehatan mentalku bisa terganggu karena aku kurang berkomunikasi dan memahami diri sendiri. Selain itu aku paham bahwa kehadiran teman juga penting untuk kesehatan mental.

Bukan hanya itu yang ingin kusembuhkan dari diriku. Aku pun ingin stigma yang sebelumnya meresahkan daya pikirku terhadap agama, ras dan suku lain juga hilang. Kegiatan ini mengajarkanku untuk lebih bertoleransi dan merayakan indahny perdamaian.

Aku berharap bukan hanya aku dan teman-temanku di *batch* ini yang merasakan perasaan-perasaan tersebut, tetapi semua orang di luar sana yang sebelumnya memiliki gangguan mental dan stigma terhadap agama, ras dan suku yang berbeda. Semoga bisa membuangnya dan merasakan hidup dalam keberagaman, kedamaian dan indah toleransi.

Aku, kamu dan kita, Indonesia. Tidak akan ada perbedaan yang menjadi halangan untuk terus bermanfaat dan mencintai Indonesia, begitu pun sebagai sesama manusia. Aku cinta kalian dan kalian akan selalu menjadi saudaraku. Terima kasih telah hadir dalam sejarah hidupku dan telah memberikan pengalaman berproses yang indah. Tetaplah bisa saling mendengarkan sebab telinga dan rangkulanmu sangat berharga bagi orang yang mengidap gangguan mental sepertiku.

"Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world; indeed, it's the only thing that ever has."
- Margaret Mead -

Membawa Luka

Mary (Peserta TBP Camp Makassar)



"Pencipta perdamaian datang dan berusaha untuk memahami daripada dipahami"

Mari bergabung, lihat dan buktikan. Saya Mariana, saat ini mahasiswi semester tiga (angkatan 2021) Sekolah Tinggi Theologia Indonesia Bagian Timur (STT INTIM) Makassar. STT INTIM Makassar adalah kampus tempat mempersiapkan pemuda-pemudi Kristen untuk menjadi hamba Tuhan (pendeta) dan keguruan (pendidikan) yang berkarakter kasih, toleran dan berjiwa pemimpin.

Senang sekali bisa mendapat kesempatan bergabung di komunitas *trust building camp program* selama tiga hari di Pantai Galesong pada 14-16 Oktober 2022. Kegiatan ini memberikan kesempatan untuk berdialog, membangun hubungan dan menciptakan jaringan untuk dunia yang lebih baik dan damai antar-agama khususnya muslim-kristen. Program ini merupakan salah

satu komunitas penggerak perdamaian di era multikultural untuk mengubah cara pandang, pola pikir dan tingkah laku terhadap fenomena yang terjadi di masa lalu yang masih berdampak hingga sekarang.

Kegiatan yang bertema "*Heal the Past & Hope the Future*" bertujuan terlibat dalam upaya penyembuhan luka masa lalu dan merajut harapan demi masa depan yang lebih baik. Saya datang bergabung dan bertemu dengan saudara-saudari muslim dengan latar belakang budaya yang berbeda. Kami datang dan membawa berbagai luka dengan tujuan yang sama yaitu perubahan. Kami banyak belajar mengenai keberagaman yang ada lewat perjumpaan dengan para trainer, fasilitator dan teman-teman hebat dari berbagai tempat di Indonesia. Menimbang kondisi saat ini banyak gesekan yang terjadi dengan alasan perbedaan. Karena itu kita datang berhimpun dan mengharapkan perubahan terjadi agar ketentraman dan damai dapat dirasakan bersama.

Saya bersyukur bisa diberi kesempatan bergabung dalam komunitas *trust building*. Pengalaman yang memberi pemahaman bahwa kunci perubahan terjadi dimulai dari diri sendiri. Salah satu luka yang saya bawa adalah persoalan dalam diri saya sendiri. Setelah ikut *trust building camp*, hal yang sangat istimewa

dirasakan adalah keberadaan saya diterima di lingkungan baru. Saya merasa aktivitas *sharing* pengalaman dan berbagi suka-duka dipenuhi toleransi yang tinggi, sikap saling menghargai, menemukan orang-orang yang siap mendengar dan membangun komunikasi satu sama lain, sehingga apa yang menjadi pergumulan selama ini bisa terpecahkan dan mendapat solusi serta motivasi dari teman-teman dengan semboyan: *lukamu adalah luka kita bersama*.

Banyak kegiatan yang dilakukan untuk membangun relasi, diantaranya: bermain kartu *friends for life* yang bertujuan berlatih berani cerita perasaan; sesi *Quiet Time* yang menekankan pentingnya membangun koneksi dengan diri sendiri, refleksi, introspeksi, mendengar dan memahami keadaan diri; membangun hubungan spiritualitas kepada Sang pencipta (terkadang kita lebih banyak meminta tetapi tidak pernah mendengar suara Tuhan (keinginan Tuhan). Selain itu kita belajar cara menanamkan nilai-nilai moral dalam kehidupan seperti kemurnian,, kejujuran, kepedulian dan cinta kasih.

Banyak hal yang didapat membuat antar-peserta saling memperkaya pengetahuan mengenai perbedaan dan pemahaman itulah yang kemudian mempersatukan dan membentuk sikap saling

menghargai. So, thanks to *Trust Building Camp Makassar, Initiatives of Change* dan *Mahabbah Institute for Peace and Goodness (MIPG)*.

"The first step in healing the wounds of the past is to acknowledge them."

- Ruth Richardson -



Pantai Galesong. Saya mencoba bernostalgia dengan mengingat momen yang sangat berkesan. Awalnya saya tidak terlalu peduli saat datang ke sana. Akan tetapi momen tersebut menjadi cerita hidup bahwa saya pernah membangun kepercayaan dengan orang-orang yang baru saya temui. Selama kurang lebih 3 hari mencoba berbaur dengan beberapa orang. Sebenarnya saya tidak suka keramaian dan adaptasi dengan orang baru tetapi dengan program ini saya mulai mencari positif dan negatifnya.

Apakah beradaptasi dengan orang baru berdampak negatif atau positif? *Yah*, tentu saja keduanya bisa saya dapatkan. Saya merasakannya sendiri apalagi karena kami beradaptasi dengan orang yang berbeda suku, agama dan ras. Sesuatu yang baru saya rasakan pertama kali, berkenalan, saling bertukar pengalaman sambil bercanda gurau. Inilah sedikit gambaran TBP. Program ini semakin menarik karena kurang lebih 50 orang berkenalan satu

sama lain dengan metode yang secara tidak sadar mengajak semua orang untuk saling mengenal, mulai dari tempat makan yang diatur dengan orang berbeda setiap kali makan pagi, siang dan malam sampai tempat duduk pada berbagai sesi pun dengan orang yang berbeda.

Materi yang dipaparkan pun sangat bagus karena mudah dipahami. Bukan hanya itu, materi yang dipaparkan mampu memberikan *respect* kepada peserta satu sama lain. Orang yang jarang berbicara membagikan kisahnya tentang masalah kehidupan, orang tua dan *goals* dalam hidupnya kepada orang lain. Semua dipancing untuk menceritakan semuanya. Banyak yang awalnya masih menutup diri untuk bercerita, tetapi lama-kelamaan berani bercerita karena diberi kepercayaan oleh teman-teman yang berada di sekitar.

Selain itu saya belajar terkoneksi dengan diri saya, mengenal lebih jauh dan menggali lebih dalam. Saya juga belajar memberi waktu kepada diri sendiri untuk berkomunikasi, memberikan apresiasi dan mencintai diri sendiri sebelum mencintai orang lain. Terkoneksi dengan diri sendiri sangatlah menyenangkan karena saya tahu apa yang diperlukan oleh diri sendiri. Menurut saya penyembuhan *mental issue* akan lebih mudah jika dimulai dari

dalam diri sendiri. Rupanya banyak sekali yang bisa saya temui di dalam diri, bahkan yang selama ini saya tidak bayangkan ternyata ada juga dalam diri sendiri. Saya menamainya dengan istilah '*the power of yourself*', sebuah kekuatan yang sangat mempengaruhi diri sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun lingkungan sekitar.

Selain itu hal yang sangat menarik perhatian saya adalah perbedaan antar-agama. Saya berlatar belakang muslim, tentu saja lingkungan bergaul saya mayoritas beragama islam bahkan saya hampir tidak pernah bercengkrama dengan orang di luar agama islam. Ini menjadi masalah karena menimbulkan perspektif yang begitu kuat pada anggapan saya mengenai agama selain islam. Ditambah propaganda media yang dapat menghasut untuk membenci orang yang beragama selain islam (non-muslim).

Banyak anggapan dan pendapat dalam pikiran saya tentang agama selain islam yang selalu menyudutkan satu pihak. Namun setelah datang dan bergabung dalam program ini, sedikit demi sedikit pertanyaan saya terjawab dengan perlakuan orang di luar agama islam. Mulai cara bicara yang sopan, perlakuannya yang baik terhadap orang islam dan beberapa hal yang menjadi plusnya. Namun hal tersebut tidak bisa digeneralisasi secara umum bahwa

manusia tidak terlepas dari sebuah kesalahan, begitupun dengan yang menganut agama berbeda.

Pasti ada orang yang bertindak kurang baik (oknum tertentu). Entah karena orang tersebut merasa kecewa dengan orang penganut agama lain atau karena sebelumnya sudah muncul kebencian. Namun ketika sudah melakukan komunikasi hati ke hati mengenai permasalahan dan konflik antar-agama, semua pihak mengatakan bahwa tindakan ini tidak dibenarkan oleh pihak mana pun. TBP memberikan energi baru dalam mengelola perbedaan demi kedamaian dan keindahan dalam bertoleransi. Pada konteks ini komunikasi dan mediator di tengah-tengah kesalahpahaman yang merajalela dalam masyarakat sangat penting.

**"Healing historical wounds requires the courage to face the truth
and the wisdom to learn from it." - Desmond Tutu -**

Toleransi yang Sebenarnya

Riska Azisah (Peserta TBP Camp Makassar)



Berawal dari rasa penasaran akhirnya mendorong saya mengikuti *Trust Building Program* (TBP) ini. Selain itu tak lepas dari ajakan teman-teman komunitas *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* (MIPG). Satu kesyukuran ialah dengan rasa penasaran saya bisa terlibat di kegiatan ini. Saya berkenalan dengan orang-orang hebat yang datang dari latar belakang berbeda, membangun *personality*, menggali inspirasi baru serta belajar bagaimana membangun kepercayaan kepada diri sendiri dan umat beragama, juga bersama teman-teman berbagi cerita suka-duka yang memiliki luka mendalam.

Padahal saya dulu adalah orang yang pemalu, benar-benar minim *ngomong* dengan orang baru dan ada rasa takut yang muncul. Saya sering merasa tidak nyaman dengan orang yang tidak dikenal, apalagi kalau sendirian harus ada yang menemani. Namun setelah saya bergabung dengan MIPG dan selalu mengikuti

kegiatan-kegiatannya, sedikit demi sedikit saya mulai terbuka.

Kegiatan ini menjadi ruang jumpa antara pemeluk agama Islam dan Nasrani. Mengenal dan belajar, itulah yang kami lakukan selama tiga hari berada di Pantai Galesong. Sesi *quiet time (Inner Listening)* adalah salah satu sesi ketika masing-masing kami diberi ruang untuk berbicara dengan diri sendiri dalam hening dan mencoba mendengarkan suara-suara yang selama ini kerap sulit didengarkan. Setelah sesi ini saya menyadari bahwa mengenal diri sendiri jauh lebih sulit dibanding mengetahui kepribadian orang lain.

Mencari identitas atas siapa saya hari ini dan untuk apa raga ini bergerak merupakan sebuah perjalanan panjang. Namun di kegiatan ini akhirnya saya banyak memahami bahwa frasa 'menerima diri' adalah satu hal yang sangat perlu saya lakukan. Ajakan untuk *love yourself*, menyayangi dan mengasihi karena versi terbaik mencintai diri sendiri terletak pada diri masing-masing. Karena itu menjadikan standar hidup orang lain sebagai standar hidup kita adalah luka yang kita tanam pada diri kita. Saya yakin pada akhirnya saya akan sampai pada pintu luka saya, yang selama ini saya tutupi dengan kepura-puraan.

Di ruang ini untuk pertama kalinya saya memeluk dan banyak mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri. Saya

menerima diri sendiri beserta segala kekurangan dan saya merasa lebih merasa bahagia. Saya dapat berkumpul bersama teman dan keluarga dalam lingkungan yang kondusif ataupun tidak kondusif. Saya tanamkan dalam diri saya bahwa yang berhak mengatur suasana hatiku adalah saya sendiri, kebahagiaanku yang tidak bisa diukur dari kemampuan ekonomi, penampilan yang *wah* maupun barang-barang *branded*. Pada akhirnya saya bisa hidup dengan apa adanya dan lebih bermanfaat bagi sesama tanpa merasakan *insecure* lagi.

Karena kegiatan TBP ini juga banyak hal yang telah saya lakukan dan lewatkan. Satu sesi dengan sesi lain dalam kegiatan ini sangat memiliki hubungan yang erat, sehingga membuat saya pribadi merasakan kehadiran hal baru dalam hidup saya. Melalui kegiatan ini saya belajar tentang pentingnya saling mengenal, menghargai dan juga menghormati setiap keyakinan orang lain. Sejak kecil saya sering mendengar bahwa sebagai muslimah yang baik, kita tidak boleh bergaul atau berteman dengan orang yang berbeda agama. Sebabnya khawatir akan mendorong untuk berpindah agama.

Sebenarnya narasi-narasi ini juga sering saya dengar di media sosial. Namun sejak masuk MIPG saya belajar berani

membuka diri dan tidak takut bergaul dengan orang yang berbeda agama, suku, ras ataupun keyakinan. Karena itu saya tertarik ketika pertama kali diajak ikut kegiatan ini. Saya berpikir bahwa terlibat di kegiatan ini akan menambah wawasan saya tentang makna toleransi yang sebenarnya.

"Change is the law of life. And those who look only to the past or present are certain to miss the future."
- John F. Kennedy -

Wadah yang Luar Biasa

Rispassari (Peserta TBP Camp Makassar)



Hidup adalah 10% hal yang terjadi pada kita dan 90% bagaimana kita meresponnya. ~Charles R. Swindoll

Trust Building Program (TBP) adalah salah satu kegiatan yang sangat memotivasi saya pribadi, sampai timbul dalam pikiran saya bahwa kegiatan TBP ini perlu dilestarikan karena dapat membawa perubahan untuk setiap orang yang betul-betul memahami kegiatan ini.

Informasi mengenai TBP berawal dari pemberitahuan di grup MIPG dan saya sangat antusias untuk ikut. Sebelum kegiatan *trust building* dilaksanakan, ada *training* untuk fasilitator dan saya dihubungi salah satu kakak dari MIPG untuk ikut. Namun disaat yang bersamaan kegiatan itu bertepatan dengan hari pertama saya masuk kerja sehingga saya menolak untuk ikut, sedang untuk kegiatannya saya harus ikut. Demikian kalimat yang saya ucapkan pada diri saya sendiri. Saat kegiatan *trust building* dimulai, saya

datang terlambat karena izin tempat kerja saya hanya 1 hari. Hal itu membuat saya sangat menyesal karena beberapa kegiatan tidak sempat saya ikuti.

Saya orangnya mudah bergaul dengan siapa saja sekaligus saya juga pemalu. Sebelum saya mengikuti kegiatan ini saya sudah sering bergaul dengan orang-orang yang berbeda keyakinan dengan saya, tetapi saya tidak pernah bertanya bagaimana atau apa tentang agamanya. Saya hanya tahu bahwa dia beragama islam, hindu katolik dan lain-lain karena saya juga tipe orang yang cuek.

Tetapi ada satu agama yaitu islam yang selalu jadi pertanyaan buat saya karena ketika SMA ada salah satu orang yang mengatakan bahwa di dalam Quran ada ayat yang berbunyi, "jika ada muslim yang membunuh penganut agama kristen maka dia akan masuk surga." Saya berpikir bahwa ajaran ini sangat tidak masuk akal. Karena itu pandangan saya terhadap agama islam itu tidak baik.

Kegiatan TBP ini memberikan saya banyak perubahan, mulai dari mencintai diri saya sendiri, membangun kepercayaan terhadap orang lain dan menghargai perbedaan budaya, ras dan agama. Setiap kegiatan yang dilaksanakan di TBP ini sangat bermanfaat

mulai dari *quiet time*, *family group* dan lain-lain. Di situ saya paham betul cara menghargai orang lain dan menghargai diri saya sendiri. Salah satu contoh perubahan mencintai diri saya sendiri setelah mengikuti kegiatan ini yaitu saya mengurangi kebiasaan begadang dan bermain HP terlalu lama. Pandangan saya juga terhadap agama islam sudah berbeda sejak kali pertama mengikuti kegiatan MIPG di 2018, tetapi saya belum sepenuhnya mengubah pandangan itu. Di kegiatan TBP inilah baru saya betul-betul paham arti toleransi antar-umat beragama.

Saya sangat bersyukur dan berterima kasih untuk *Mahabbah Institute for Peace and Goodness (MIPG)*, *Trust Building Program (TBP)* dan *Initiatives of Change (IofC)* Indonesia yang sudah memberikan pengalaman sangat berharga untuk saya. Wadah-wadah tersebut adalah salah satu berkat yang luar biasa karena saya jadi banyak tahu hal-hal dan mengenal orang-orang baru. Saya juga berterima kasih kepada *family group 10* yang sudah memberikan *support*-nya terkhusus untuk Kak Ainun Jamilah yang selalu memberikan motivasi kepada saya.

"In a world that's changing so quickly, the biggest risk you can take is not taking any risk." - Mark Zuckerberg -

Toleransi, Sebuah Sikap Positif

Seber (Peserta TBP Camp Makassar)



Indonesia merupakan negara yang memiliki berbagai keberagaman semisal keberagaman agama dan budaya. Pemerintah Indonesia mengakui enam agama resmi di Indonesia yaitu Islam, Kristen Protestan, Kristen Katolik, Hindu, Buddha dan Konghucu. Selain itu adanya keberagaman budaya merupakan kekayaan bangsa Indonesia. Keberagaman budaya dapat diamati dari bentuk-bentuk kebudayaan khas seperti adat istiadat, rumah adat, upacara adat, tarian adat daerah dan alat musik daerah di berbagai daerah di Indonesia.

Toleransi merupakan sikap atau perilaku manusia yang tidak menyimpang dari aturan yaitu ketika seseorang menghargai atau menghormati setiap tindakan yang orang lain lakukan. Toleransi juga dapat dikatakan sebagai sikap atau perilaku menerima dan menghargai perbedaan agama dan budaya yang ada di wilayah

mereka. Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) dapat terwujud dengan adanya sikap dan perilaku toleran masyarakat.

Perubahan menuju toleransi itu sendiri dimulai dari diri sendiri dengan hati yang terbuka untuk menerima, mengakui dan merangkul perasaan-perasaan. Juga agar luka bersama dalam sejarah tidak terwariskan kepada generasi berikutnya. Mengenal diri sendiri merupakan sebuah hal sederhana yang dapat membantu proses perubahan diri. Mengapa perlu mengetahui atau mengenal diri? karena jika tidak mengetahui diri sendiri, maka bagaimana dapat melakukan perubahan diri? bagaimana tolok ukur diri sendiri? bagaimana mengetahui passion diri sendiri?

Karena itu upaya mengenal diri sendiri sebaiknya dimulai dari diri kita sebagai generasi milenial. Generasi milenial harus menjadi teladan bagi lingkungan sekitar. Jika kita memiliki nilai-nilai yang baik semisal mengenal diri sendiri, toleransi, rasa persaudaraan dan rasa saling menghargai, tentunya orang-orang di sekeliling kita akan ikut terpengaruh menjadi seseorang yang memiliki nilai-nilai toleransi tinggi antar sesama umat manusia, saudara sebangsa dan setanah air.

Mula-mula hal pertama yang saya rasakan setelah ikut *Trust Building Program* (TBP) adalah stigma-stigma buruk saya tentang

yang berbeda dengan saya telah terbuka. Sebelumnya saya bahkan merasa takut bertemu atau berinteraksi dengan orang yang berbeda iman dengan saya. Walaupun saya sering berbaur, makan dan tidur bersama di rumah, bahkan sering diajak makan saat hari besar islam oleh teman-teman muslim yang saya kenal baik, tetapi pikiran negatif itu masih ada di benak saya.

Melalui kegiatan ini juga saya belajar banyak hal baru seperti pentingnya keberagaman, toleransi dan *healing historical wound*. Perbedaan seperti iman, budaya, ras dan kehidupan sosial lainnya berefek juga pada proses memahami diri. Prinsip dan praktik memahami diri seperti anjuran mendengarkan perasaan diri, permasalahan diri sendiri dapat diselesaikan oleh diri sendiri juga, kemudian membantu orang di sekeliling untuk mendengar diri mereka sendiri. Hal tersebut tidak lain agar sama-sama memperoleh kesembuhan jiwa.

Teringat saat pertama kali mendengar cerita dari teman mengenai kegiatan lintas agama, saya tidak terlalu *respect*. Saya kurang peduli isu-isu konflik lintas agama karena saya rasa itu justru akan memunculkan konflik baru. Pikiran demikian ada di benak saya saat itu. Seiring berjalan waktu ketika saya diajak kedua teman untuk ikut TBP, saya jawab "iya" saja saat itu.

Beberapa hari kemudian saya ditelepon Kaka Neas Wanimbo dan dia menyuruh saya ikut. Barulah saya memutuskan ikut TBP.

Setelah saya mengikuti camp ini saya menjadi sadar bahwa pentingnya turut bertanggung jawab dalam meminimalisir pertikaian antar umat beragama. Puji Tuhan, saya bisa ikut dan turut belajar banyak hal terutama soal perbedaan iman dan budaya. Sikap merayakan perbedaan bermuara pada toleransi atau sikap saling menghargai antar sesama. Sikap menghargai ini penting untuk lingkungan yang damai dan beragam. Toleransi termasuk sikap positif untuk menjaga kerukunan dan mencegah konflik di masyarakat.

Indonesia yang terdiri dari beragam suku, budaya, dan agama memiliki potensi yang dapat memicu diskriminasi. Banyak kasus intoleransi akibat perbedaan suku dan keyakinan yang tidak terkelola. Karena itu sikap toleransi perlu disiapkan sejak kecil.

Dengan adanya berbagai keragaman agama, kerukunan umat beragama merupakan hal yang sangat penting dicapai untuk mencapai kesejahteraan hidup di negeri ini. Kebebasan dalam beragama sendiri dijamin dalam UUD 1945 Pasal 29 yang menyatakan bahwa negara berdasar atas Ketuhanan Yang Maha Esa dan negara menjamin kemerdekaan tiap-tiap penduduk untuk

memeluk agamanya masing-masing dan beribadat menurut agamanya dan kepercayaannya itu.

Walaupun mayoritas penduduk Indonesia memeluk agama islam, perbedaan tersebut tidak lantas menjadi alasan berpecah belah. Kerukunan umat beragama di Indonesia patut dijaga agar negara ini tetap menjadi satu kesatuan yang utuh. Contoh toleransi agama yaitu tidak menghina dan menghormati agama yang diyakini orang lain. Adapun kejadian yang saat ini kerap terjadi yaitu sebagian masyarakat memaksakan ajaran dan kepercayaan agama yang dianut dan dipercaya benar kepada sebagian lainnya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa ketidakrukunan antar-umat beragama menghasilkan berbagai ketidakharmonisan dalam kehidupan berbangsa, bernegara dan bermasyarakat. Kerap kali terjadi salah pengertian atau perbedaan persepsi yang kemudian berujung menjadi konflik antar umat beragama. Karena itu perlu orang-orang yang beriman taat sambil berwawasan terbuka, toleran dan rukun dengan mereka yang berbeda agama.

Terakhir, terima kasih untuk semua fasilitator dan teman-teman peserta, khususnya *family group* delapan (8). Walaupun acaranya hanya tiga hari, banyak kenangan, pengalaman dan ilmu baru yang diajarkan oleh kakak-kakak fasilitator. Semoga apa yang

kita pelajari menjadi bagian dari diri, agar dapat menjadi teladan generasi milenial dan menjadi contoh generasi yang penuh dengan sikap toleransi antar-umat beragama.

"Healing is not about forgetting the past. It is about learning to live with the pain and finding a way forward." - Ariana Harwicz -

Perbedaan Bukan Hal yang Menakutkan

Usman (Peserta TBP Camp Makassar)



Dari sekian banyak kegiatan yang saya ikuti tahun ini, salah satu kegiatan yang paling berkesan adalah *Trust Building Program Camp* (TBCP) yang diadakan oleh *Initiatives of Change* (IofC) bekerjasama dengan *Mahabbah Institute for Peace and Goodness* (MIPG) pada 14-16 Oktober 2022. Kegiatan ini sangat menarik karena berlokasi di tempat wisata Pantai Galesong, dihadiri peserta dari berbagai latar belakang, dipandu langsung para mentor berpengalaman dan didampingi fasilitator keren. Selain itu daya tarik kegiatan ini terdapat pada beberapa sesi seperti *quiet time*, *healing historical wound*, *honest conversation* dan sesi-sesi lain yang *relate* dengan masalah masyarakat khususnya para pemuda.

Meski kegiatan ini berlangsung relatif singkat, banyak hal yang dapat dipelajari dan membawa perubahan positif, baik cara berpikir, memandang dan menyikapi sebuah persoalan. Hal ini terlihat dari tema kegiatan, "*Heal The Past and Hope for The*

Future". Kegiatan ini tidak hanya memberi sudut pandang baru, tetapi juga obat penawar trauma yang dialami di masa lalu khususnya yang berkaitan dengan keberagaman.

Menurut saya TBPC ini menjadi jawaban atas stigma negatif yang sering muncul atau kekhawatiran ketika bertemu orang baru dengan latar belakang yang berbeda. Orang islam misalnya ketika bertemu orang yang di-stigma negatif, beberapa hal dapat muncul di benaknya seperti, "*dia akan mempengaruhi kami untuk ikut agamanya*" atau "*dia akan memberi kita makanan yang tidak halal menurut islam ketika kita berkunjung ke rumahnya*".

Beberapa program TBCP sebagaimana yang saya sebut sebelumnya, menyadarkan saya bahwa stigma negatif terhadap orang lain dengan latar belakang berbeda yang tertanam dalam pikiran saya selama ini tidaklah benar. Saya sadar bahwa perbedaan alih-alih merupakan hal menakutkan melainkan suatu keindahan. Berangkat dari perbedaan kita bisa saling melangkapi, *men-support* dan mengasihi antar-umat. Selain berpengaruh terhadap cara memandang orang lain, kegiatan ini juga mengubah cara pandang saya terhadap diri sendiri. Setelah mengikuti program TBPC saya lebih mampu menghargai diri sendiri, mengontrol emosi serta tidak mudah terpengaruh keadaan sekitar.

Pengaruh lain yang tak kalah penting dari kegiatan ini adalah relasi antar pemuda dari berbagai suku, agama, dan perbedaan lainnya semakin erat karena saling mengenal dan saling memahami. Juga meningkatkan kepekaan atas permasalahan yang dihadapi oleh orang yang ada di sekitar kita.

"Alone we can do so little, together we can do so much."
- Helen Keller -

Tetap Satu Tujuan

Yenis Kulua (Peserta TBP Camp Makassar)



Hal-hal yang saya dapat selama kegiatan di Hotel Galesong adalah: pandangan saya terhadap teman-teman pemeluk agama dan kepercayaan lain berubah. Saya bisa berpikir selama ini agama mereka salah, agama saya yang benar. Tapi sebenarnya tidak seperti itu. Allah kita satu, tujuan kita satu, Allah yang kita sembah juga satu Allah. Itulah kebenaran yang sesungguhnya. Perbedaannya adalah kita berbeda-beda pendapat dan agama. Selama ini saya pikir teman-teman muslim itu teroris dan penjahat.

Puji Tuhan selama saya mengikuti kegiatan ini saya baru mendapat jawaban dari teman-teman Muslim langsung yang membuat hati dan pikiran saya terbuka, yaitu teroris, penjahat dan lain-lain itu adalah kelompok-kelompok tertentu, bukan semua orang Muslim. Harapan saya, kita sebagai pemuda dan pemudi Indonesia harus sehati sepikir, se-iyi sekata, dan berdampak lebih baik lagi kepada teman-teman dan bahkan kepada siapa saja

supaya mereka juga sama mampu berpikir sehat dan bagi kemuliaan Tuhan saja.

"Healing the wounds of history requires a willingness to listen, learn, and change." - John Paul Lederach -

Menembus Perbedaan, Membangun Kepercayaan

Yulia Purnama (Fasilitator TBP Camp Makassar)



Diversity? Diversity is wonderful. Perbedaan mampu membuat kita melihat banyak warna di dunia, tidak hanya hitam, putih, dan abu-abu tetapi warna yang beraneka ragam. Jika seseorang bisa menjalin hubungan karena memiliki persamaan, bahkan perbedaan bisa membuat hubungan jauh lebih menarik. Bagaimana tidak? Perbedaan membuat kita saling mengenal dan memahami satu sama lain. Seperti kata pepatah dari seorang Beduin terkenal, *"Ketika Anda tidur dalam sebuah rumah, maka pemikiran-pemikiran Anda hanya setinggi langit-langit. Tetapi ketika Anda tidur di alam terbuka, maka pemikiran-pemikiran Anda akan setinggi bintang-bintang di langit."*

Awal cerita, dulu saya begitu mudah menutup diri untuk menerima perbedaan, sulit mempercayai orang lain, bahkan begitu dangkalnya pemikiran saya tentang agama sehingga sulit menerima perbedaan. Pandangan saya berubah setelah saya mengikuti

kegiatan *Trust Building Training for Facilitator* dan *Trust Building Program (TBP) Camp* Makassar yang dilaksanakan oleh *Initiatives of Change (IofC)* bersama *Mahabbah Institute for Peace and Goodness (MIPG)* di Pantai Galesong, Takalar, beberapa waktu lalu. Saya begitu terkesan dengan kegiatan ini. Pelaksanaannya memang singkat tetapi pengalaman dan kebersamaan dalam acara membuatnya menjadi indah dan luar biasa. Kegiatan ini melibatkan anak-anak muda dari berbagai komunitas, baik di dalam maupun luar Sulawesi Selatan.

Kegiatan tersebut menciptakan hubungan yang terjalin begitu erat sehingga tidak ada jarak di antara kami, meskipun kami berbeda usia bahkan keyakinan. Kami saling bertegur sapa, saling bercakap, bahkan *sharing* satu sama lain. Ada banyak hal yang saya dapatkan yang sebelumnya tidak pernah saya dapatkan, khususnya tentang *Quiet Time (QT)* yang melatih saya belajar mendengar suara hati, berkoneksi dengan diri sendiri sampai memahami diri. Selain itu ada sesi dilema yang membantu saya secara pribadi menemukan hal yang seharusnya menjadi prioritas saya dan yang layak saya perjuangkan. Sesi lainnya adalah *healing historical wound* dan *honest conversation* yang baru kali pertama saya dapatkan.

Bagi saya setiap materi yang disajikan dalam berbagai sesi dikemas begitu baik dan menyentuh. Banyak hikmah yang bisa dipetik dari materi-materi tersebut, khususnya tentang perjalanan menyelami diri sendiri dan orang lain, yang tentunya memerlukan waktu dan proses panjang. Setelah mengikuti kegiatan ini saya merasa sangat lega, tenang, sekaligus bahagia bisa mengenal, berbagi, memahami diri sendiri dan orang lain. Hal terpenting dari semua itu, saya mendapatkan kesempatan berdialog dengan diri saya, untuk melihat dan menyembuhkan trauma bahkan luka saya di masa lalu, belajar memaafkan dan mengakui kesalahan, membantu saya menata masa depan yang lebih damai bersama diri saya yang baru.

Perjalanan mengenal diri sendiri tentu akan membantu kita lebih mudah memahami orang lain dan perbedaan. Melalui perbedaan saya menemukan sesuatu yang baru dan menantang. Perbedaan membuat kita saling memahami dan berjalan bersama dalam satu tujuan dengan memahami satu sama lain maka kesalahpahaman akan sirna. Ketika kita belum mengenal dan memahami agama dan pemeluk agama lain, kita seolah-olah menganggap kita selalu benar, dan yang terhebat. Namun ketika

kita saling mengenal dan memahami, perlahan ego kita akan hilang dan kita akan belajar saling menerima.

Melalui kegiatan TOF dan TBP kita saling belajar, saling bertukar pikiran, bahkan saling berempati satu sama lain. Seperti kata Dr. Kautsar Azhari bahwa, *"Ketertutupan adalah cermin ketakutan dan ketakutan adalah cermin kegoyahan. Keterbukaan adalah cermin keberanian dan keberanian adalah cermin kekokohan. Kekokohan dan kekuatan iman seseorang dibuktikan dengan keberanian dan kemauannya untuk berhadapan dan berdialog dengan orang yang beriman lainnya, baik dalam satu agama maupun dalam agama lain. Karena kekuatan yang sejati tidak memiliki benteng ketertutupan."*

Melalui upaya saling memahami perbedaan kita bisa hidup rukun dan damai, berdampingan tanpa ada cela, peperangan dan ada korban. Itu semua bisa terwujud ketika kita bisa saling menghilangkan ego dan menerima pendapat yang berbeda dengan kita. Dengan beraneka ragam suku, ras, golongan, bahkan agama mampu membuka mata kita melihat dunia lebih luas lagi. Kita bisa melihat sisi keindahan dunia yang lain. Perbedaan juga mampu membuat kita menjadi manusia yang lebih peduli satu sama lain dan

menebar manfaat karena *"sebaik- baik manusia adalah mereka yang banyak bermanfaat bagi manusia yang lainnya."*

"We cannot change the past, but we can work towards a better future by acknowledging the pain and trauma of history." - Angela Davis -





Coverage Trustbuilding Program



Over the past two and a half years, I have had the privilege of watching the Trustbuilding Program Indonesia grow from strength to strength. The team has overcome challenges and pursued their important work with passion, determination and courage. This book is a testimony to their work and the network of young trustbuilders they have developed around the country. The 91 stories of personal change collected from these trustbuilders demonstrate the depth of the program and how the team's expertise in trustbuilding, knowledge and motivation for transformation has changed people's lives. This book gives hope and inspiration at a critical time in Indonesia and the world.

- Talia Smith, Initiatives of Change International, Trustbuilding Program Manager

Healing Historical Wounds

**91 PENGALAMAN PERUBAHAN DARI PROGRAM TRUSTBUILDING
DI YOGYAKARTA, BANDUNG DAN MAKASSAR**

Buku "Healing Historical Wounds" adalah sebuah kumpulan cerita perubahan dan pengalaman dari program TrustBuilding Camp di tiga kota di Indonesia, yaitu Bandung, Yogyakarta, dan Makassar. Program TrustBuilding Camp sendiri adalah program yang bertujuan untuk memperkuat hubungan antara kelompok-kelompok yang berbeda, mengatasi konflik, dan menyembuhkan luka-luka sejarah di Indonesia.

Buku ini mengambil sudut pandang peserta yang ikut dalam program Trustbuilding Camp, yang berasal dari berbagai kelompok seperti suku, agama, dan gender yang berbeda. Mereka menceritakan pengalaman mereka dalam membangun hubungan yang lebih baik dengan kelompok-kelompok lain, mengatasi trauma sejarah, dan menemukan kesamaan dan perbedaan di antara mereka.

Buku ini juga memberikan inspirasi dan pelajaran bagi pembaca yang ingin membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang di sekitar mereka, serta berkontribusi dalam memperkuat persatuan dan kerukunan di Indonesia.