

sanu Bari

INNER VOICE

A Newsletter of
Initiatives of Change Indonesia

EDISI 003 | DES 2025

Rumah Damai



Kontributor:

Nenden Prawira
Rinni Meir Rakmeni
Miftahul Huda
Anisa Ladhuny
Riri Lestari
Stella Susanti
Marvel Zainuddin
Nandor Lim
Nur Hayati Syafii

Layout & Design:

M. Raffi Sidqi

Editor:

Ari Budi Santosa

Penerjemah:

Ari Budi Santosa

Proofreader:

Peter Heyes

Sampul

Di tengah hamparan alam yang luas dan menakjubkan, sebuah bendera yang compang-camping tetap berkibar lapuk, tidak sempurna, namun masih berdiri. Ia merefleksikan Indonesia hari ini: diguncang oleh kekacauan, tetapi tak pernah kehilangan harapan. Di bagian depan, berdiri perwakilan tim eksekutif IofC Indonesia, teguh memegang nilai-nilai yang mereka yakini. Di belakang mereka, meski tak terlihat dalam bingkai ini, hadir begitu banyak eksekutif dan relawan lain yang berjalan menuju visi yang sama.

Gambar ini menjadi kesaksian sunyi atas komitmen kolektif: membangun ruang aman di mana setiap orang diundang untuk berbagi dengan kejujuran, keberanian, dan kerentanan. Betapapun terpecahnya keadaan, selalu ada mereka yang memilih untuk berdiri, mendengarkan, dan menjaga ruang bagi proses pemulihan.

Diabadikan di Pangalengan, Perkebunan Teh Riung Gunung, Jawa Barat, Indonesia.



Pengantar



Para Pembaca Sanubari yang terkasih,

Saat kita menutup satu babak perjalanan yang penuh makna, saya dipenuhi rasa syukur melihat bagaimana komunitas kita terus bertumbuh—bukan hanya dalam jumlah, tetapi juga dalam kedalaman semangat dan dampak. Masa ini menandai tonggak penting bagi lofC Indonesia: dimulainya perjalanan di rumah baru kami. Sebuah ruang yang kami harapkan dapat menjadi pusat hidup bagi refleksi, dialog, dan proses penyembuhan bersama. Lebih dari sekadar bangunan, rumah ini melambangkan komitmen kita bersama untuk menumbuhkan budaya integritas, kepercayaan, dan perdamaian. Semoga ruang ini menjadi tempat yang aman bagi setiap cerita, setiap pergumulan, dan setiap harapan akan Indonesia yang lebih baik.

Seiring dengan itu, kami juga bersyukur atas lahirnya School of Reconciliation, sebuah ruang pembelajaran yang dirancang untuk memperdalam pemahaman, melatih transformasi batin, dan mengembangkan keterampilan dalam menjembatani perbedaan. Sekolah ini mempertemukan beragam suara—mahasiswa, aktivis, pemimpin lintas iman, dan para penggerak komunitas—yang disatukan oleh keyakinan bahwa perdamaian berawal dari dalam diri. Melalui percakapan yang jujur dan berani, kami berharap dapat menumbuhkan para pemimpin yang mampu merangkul perbedaan dengan empati dan mengubah konflik menjadi jalan menuju pemulihan.

Edisi ini juga menyoroti karya luar biasa dari Women Creators of Peace, yang kehadirannya terus menguatkan dan menginspirasi gerakan kita. Perempuan-perempuan di berbagai penjuru Indonesia melangkah dengan penuh keberanian, memadukan kelembutan dan keteguhan, serta menunjukkan bahwa kerja perdamaian bertahan melalui mereka yang setia merawat proses penyembuhan—di keluarga, komunitas, maupun ruang publik. Kisah-kisah mereka mengingatkan kita bahwa perdamaian bukanlah peristiwa besar yang terjadi sesekali, melainkan praktik sehari-hari yang dibentuk oleh keberanian, kesediaan untuk mendengarkan, dan kasih.

Tak kalah penting, perjalanan Trustbuilding Program terus bertumbuh dan tetap menjadi jantung dari misi lofC. Di tengah dunia yang kian terpolarisasi, membangun kepercayaan menjadi pekerjaan yang semakin mendesak. Melalui lingkaran dialog, inisiatif kaum muda, perjumpaan lintas iman, dan pendampingan komunitas, kami terus menghadirkan ruang-ruang aman di mana setiap orang dapat datang apa adanya, menyuarakan kebenaran mereka, dan kembali menemukan kemanusiaan satu sama lain.

Saat kita melangkah memasuki tahun yang baru, dengan harapan sekaligus tanggung jawab, saya mengajak kita semua untuk terus merawat semangat kolaborasi dan integritas ini. Semoga rumah baru kita menjadi tempat di mana hati-hati terbuka, rekonsiliasi berakar, dan perdamaian tidak hanya dibayangkan, tetapi benar-benar dipraktikkan—hari demi hari, langkah demi langkah.

Edisi Sanubari ini, yang merangkum perjalanan dari bulan Januari hingga Juli, kami hadirkan sebagai ruang untuk berhenti sejenak, berefleksi, dan mendengarkan dengan lebih dalam kisah-kisah yang tumbuh di dalam komunitas kita. Selama periode ini, kita mengumpulkan cerita, pemikiran, dan pertanyaan yang mengajak kita untuk tetap hadir dalam perubahan—baik yang terjadi di dalam diri, maupun di sekitar kita. Ini menjadi pengingat bahwa transformasi tidak terjadi secara instan, melainkan bertumbuh melalui refleksi yang berkelanjutan dan komitmen bersama.

Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Bersama-sama, mari kita terus membangun Indonesia yang kita impikan: **terhubung, penuh welas asih, dan berani.**

Dengan penuh syukur dan harapan,

Miftahul Huda
Direktur Eksekutif IofC Indonesia



Table of Contents

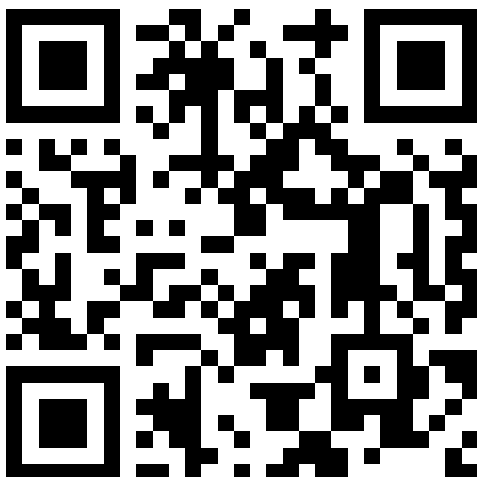
Sorotan

- Rumah Damai,** 8
Rumah untuk Semua Orang Bertumbuh dan Pulih
oleh: Nenden Prawira
- Perjalanan menuju Kesadaran Kolektif** 11
oleh: Rinni Meir Rakmeni
- Speak Up Project: Dialog untuk Perdamaian** 14
oleh: Miftahul Huda
- Creators of Peace for The Young Generation** 17
oleh: Anisa Ladhuny
- Membangun Kepercayaan Lintas Batas:** 21
Pelajaran dari India
oleh: Riri Lestari
- Perjalanan ke Barat Dimulai:** 24
Menemukan Diri di Tengah Luka
oleh: Stella Susanti
- MenTalk: Tempat Pria Bicara Apa Adanya** 28
oleh: Marvelazi Zainudin
- Surat dari Tetangga Kita**
- Ujian Paling Menyakitkan** 31
oleh: Nandor Lim
- Refleksi**
- Inner Listening Ritual in the New Home** 34
oleh: Nurhayati Syafii
- Villages Gone, Lives Shattered:** 37
A Silent Tragedy in Sumatra
oleh: Riri Lestari

Rumah Damai, Rumah untuk Semua Orang Bertumbuh dan Pulih

oleh:
Nenden Prawira
Program Manager of IofC Manager

*Scan this QR code
to access the website*



Dalam penantian panjang, berdoa dan Quiet Times (QT), akhirnya kami menemukan kejelasan kenapa harus punya rumah untuk kami menjalankan IofC. Kami mempertimbangkan banyak aspek sebelum betul-betul memutuskan untuk memiliki rumah komunitas.

Kami belajar bahwa ketika memiliki aset, kami pun harus bertanggung jawab atas keberlanjutannya. Mulai dari kegiatan yang akan dilakukan, perawatan, dan bagaimana membayar semua uang sewa dan operasionalnya.

Awalnya kami ingin sebuah kantor agar bisa lebih profesional dalam pelayanan dan lebih mudah untuk bisa mengajukan proposal. Di sisi lain, kami juga butuh rumah di mana kami bisa berkomunitas, memasak, melakukan QT, dan berbagi secara berkala. Kami yakin di sana akan muncul sebuah kekuatan ide dan gerakan.

Kami, Nenden dan Huda, sebetulnya bisa punya rumah yang kami sewa untuk kegiatan lofC seperti biasanya selama ini. Namun, kegiatan lofC semakin besar, orang yang datang semakin banyak, dan beberapa tim butuh penginapan sehingga perlu rumah yang lebih besar. Akhirnya, kami menemukan sebuah rumah yang cocok untuk segala kebutuhan kami.

Semua proses ini memang selalu kami diskusikan dengan Ibu Barbara dan ternyata selama ini Ibu Barbara Lawler juga ikut mendoakan dan QT soal rumah ini. Akhirnya, beliau mau membantu untuk memberikan dana agar kami bisa menyewa rumah. Dana ini berasal dari funding lofC International yang berasal dari dana pribadi beliau untuk lofC Indonesia.

Tanpa berpanjang-panjang, kami akhirnya memproses kepindahan ini dan salah satu tim kami Rinni Meir juga ikut pindah dari Yogyakarta ke rumah ini dengan niat agar semua kekuatan pergerakan kita bisa semakin fokus dan efektif. Sementara itu, Hayati pindah dari Bandung ke Madura. Ini pun bukan proses yang sebentar buat Rinni Meir, perlu satu tahun untuk berefleksi sampai akhirnya benar-benar mau pindah ke Bandung.





Sekarang Rumah Damai ini sudah rapi dan tertata, kami rancang dan atur untuk tempat tinggal keluarga Huda dan Meir, ruang kelas, ruang meeting, dan ruang bersama.

Sekarang, jadwal Rumah Damai semakin padat, mulai dari QT and sharing, CoP, kelas SR, TBP, National Consultation Meeting, dan Men's Learning Circle. Semua silih berganti diadakan di rumah ini. Suasana terasa hidup dan pergerakan untuk perubahan semakin terasa tiap harinya.

Setiap ruangan yang ada kami beri nama dari center-center lofC yang besar seperti Caux, Armagh, Asia Plateau (AP), dan gedung-gedung yang ada di AP. Lalu, tentu saja ada ruang kelas dan belajar yang kami beri nama AKASHA room sebagai penghargaan kami untuk Akasha yang sudah lebih dari 10 tahun ini bekerja sama dan mendampingi kami dalam situasi sulit dan baik. Terhitung sudah ada 2 orang internasional yang sudah berkunjung ke kantor lofC Indonesia, yaitu Lord dari lofC Philipine dan Mike Lowe dari lofC UK-Australia.



oleh:
Rinni Meir Rakmeni
Principal of School of Reconciliation

Scan this QR code
to access the website



“In my unpleasant experience I’ve gone through, is there a part of me, a responsibility I haven’t acknowledged yet?”

Sesi pertama di hari pertama dalam The 2nd Learning Community International Life-Work Conference diisi oleh Nurhayati Syafii, salah satu tim dari Sekolah Rekonsiliasi Indonesia, dengan pertanyaan inner listening ini. Ini bahkan belum acara pembukaan tetapi rasanya seperti dipersilahkan masuk ke bagian diri yang paling tidak ingin saya buka, bertanggung jawab atas sesuatu yang tidak ingin saya akui.

Tidak hanya di hari pertama, setiap pertanyaan inner listening di hari-hari berikutnya adalah seperti guncangan pada gelas kehidupan. Saya didorong untuk menyadari bagian mana dari diri saya yang belum saya sadari, bagian mana dari diri yang perlu diakui, dan bagian mana dari diri yang telah berjalan sesuai dengan kehidupan yang diinginkan.

Ketika saya merenungkan kembali, bagi saya, pengalaman mengikuti konferensi ini adalah seperti perjalanan membuka pintu-pintu kesadaran diri yang kemudian menuju pada kesadaran kolektif.



Pada awalnya, pintu kesadaran mengenai diri dan keluarga dibuka melalui para pembicara, mereka membicarakan bagaimana dalam proses belajar, akan semakin banyak masalah yang muncul jika kita berfokus pada penyelesaian masalah. Yang terpenting adalah menjadi rendah hati dan belajar dari masalah. Kemudian, bagaimana kita belajar dan bertumbuh melampaui luka yang diberikan orang tua kita.

Ketika kita mampu melampaui luka yang diberikan, kita dapat menemukan kembali lapisan-lapisan memori baik yang mungkin terlupakan dan keharmonisan dapat terjadi. Kita perlu menyadari bahwa kesadaran diri dan tindakan adalah dua sisi yang perlu berjalan selaras. Karena akan lebih mudah bersembunyi ketika terluka, tetapi dengan mengambil tindakan, kita bertumbuh pada pemulihan.

Lalu dari pintu kesadaran diri dan keluarga, kita dibawa kepada pintu perjuangan yang kemudian menuntun kepada mengubah kesulitan menjadi dampak baik bagi komunitas. Para pembicara membagikan cerita-cerita personal bagaimana perjuangan mereka dan ketika melampaui setiap luka, mereka mampu berdampak pada komunitasnya.

Kemudian, pintu tersebut membawa kita kepada kesadaran kolektif bahwa sebagai warga negara dari satu bangsa, kita dapat memberi warna baru pada kemajuan bangsa sekecil apapun itu. Ini dapat terjadi karena kita menemani satu sama lain. Saat ada yang memilih menghadapi luka bersama saya, saya pun mau memberi lebih pada orang lain. Pada bangsa saya, saya pun bersedia menemani seseorang menghadapi luka-lukanya.

Pintu-pintu berbagi yang dibuka di setiap sesi learning circle memberi dampak pada temuan masing-masing orang. Ada anggukan penerimaan, telinga yang mendengarkan, dan hati yang berempati. Sesi-sesi Open Space yang memberi validasi akan apa yang diperjuangkan selama ini, juga temuan-temuan mengenai diri yang mendalam. Bahkan pada sesi-sesi menyenangkan seperti bermain bersama inner child, kami menemukan kelegaan menjadi diri sendiri dan kemudian mengetahui bahwa saya tidak sendiri menghadapi luka-luka saya. Dan karena saya tidak sendiri, maka saya bersama-sama dengan mereka yang berani menghadapi luka, pun berani mendampingi orang lain yang terluka.

Perjalanan di The 2nd Learning Community International Life-Work Conference diakhiri dengan haru bagaimana menjadi saksi deklarasi setiap orang, rekonsiliasi setiap orang, dan bagaimana mengucapkan selamat tinggal dengan penuh cinta. Kami pulang dengan menjawab pertanyaan di awal, mengambil tanggung jawab atas hidup, mengaktifkan mode orang dewasa yang berkesadaran dan bergerak bersama menuju kesadaran kolektif.



Speak Up Project: Dialog untuk Perdamaian

oleh:

Miftahul Huda

Direktur Eksekutif, IofC Indonesia

*Scan this QR code
to access the website*

Dari 24 Mei hingga 12 Juli 2025, IofC Indonesia menyelenggarakan program Trustbuilding dengan tema Speak Up Project: Dialog untuk Perdamaian. Proyek ini bertujuan memberikan ruang aman bagi para pemimpin muda untuk belajar, saling mendengarkan satu sama lain, dan menciptakan narasi baru tentang dunia tanpa kebencian, ketakutan, dan keserakahan.



Ada dua lingkaran percakapan dalam proyek ini. Lingkaran pertama dilakukan secara daring selama lima pertemuan antara tim IofC Indonesia dan Filipina. Salah satu peserta mengatakan bahwa mereka memiliki banyak kesamaan, mulai dari korupsi, ketidakadilan, hingga rusaknya kepercayaan antar komunitas agama. Peserta lain mengatakan bahwa percakapan yang terjadi begitu kuat dan menginspirasi karena telah menghubungkan mereka sebagai sesama manusia yang berbagi masalah dan perjuangan yang sama untuk menciptakan dunia yang adil bagi semua.



Lingkaran kedua berlangsung di Bandung, Jawa Barat, di mana tim baru saja meluncurkan pusat kegiatan baru mereka, dan proyek ini menjadi kegiatan pembuka. Kami mengadakan tujuh pertemuan setiap hari Sabtu selama dua jam. Setelah menyelesaikan modul selama lima pertemuan, diadakan dua kegiatan lanjutan untuk merayakan keberhasilan menyelesaikan modul ASN. Salah satunya dengan makan siang bersama dan berbagi pembelajaran serta refleksi, yang disebut Botram (lunch) for Peace. Kami makan bersama di atas daun pisang sebagai piring kami.



Kegiatan terakhir adalah Human Library, di mana para peserta yang telah menyelesaikan modul berbagi kisah transformasi dan narasi baru mereka secara terbuka.

Joe, salah satu pemimpin dari Bandung, berbagi bahwa sejak hari itu, ia mendapatkan keberanian untuk menceritakan siapa dirinya dan bagaimana ia bisa menjadi suara bagi kisah baru—dengan mendengarkan orang lain, menciptakan ruang aman, serta bebas dari penilaian dan intimidasi.

Peserta lain mengatakan bahwa kisah Leflapa dan Jinn adalah yang paling membekas di hatinya, membuatnya merenungkan makna pengampunan.

Creators of Peace for The Young Generation

oleh:

Anisa Ladhuny

TIm Creators of Peace

*Scan this QR code
to access the website*



2025 menjadi tahun yang istimewa karena CoP milik lofC Indonesia membuka kelas untuk anak-anak muda di Bandung Raya. Kelas ini diadakan untuk memberi ruang aman bagi anak muda dalam bertumbuh, berbagi cerita, dan menyatukan asa bersama. Dunia semakin kacau dan kehilangan makna, maka langkah pertama yang sangat penting adalah menjaga diri kita dengan berubah menjadi pribadi yang bersedia menciptakan kedamaian di diri sendiri meski dengan cara yang sederhana.

Kelas ini diadakan setiap 1x dalam seminggu dan mempelajari 2 poin dari 10 poin yang ada di modul CoP. Setiap pertemuan, selalu ada penemuan baru yang dialami oleh peserta. Kelas ini semakin berwarna karena peserta berasal dari latar belakang yang berbeda. Mahasiswa, aktivis, guru, dan ibu rumah tangga.

Setiap cerita yang dibagikan menjadi penguatan satu sama lain. Meski hanya 3 yang bertahan dari 8 orang di pendaftaran. Metode yang diterapkan dalam kelas ini bukan hanya bercerita, tetapi juga mengenalkan dan melatih tradisi quiet time, aktivitas seru di setiap poinnya dan reflektif.



Chintia, salah satu peserta CoP, bercerita bahwa ia diingatkan kembali tentang tujuannya: menyatukan hal-hal yang tidak utuh. Ia sedang berusaha mencari serpihan-serpihan dirinya yang bertaburan. Ia berkomitmen melakukan proses ini di SR atau Sekolah Rekonsiliasi.

Ia juga bercerita sedikit tentang pengalaman di CoP:

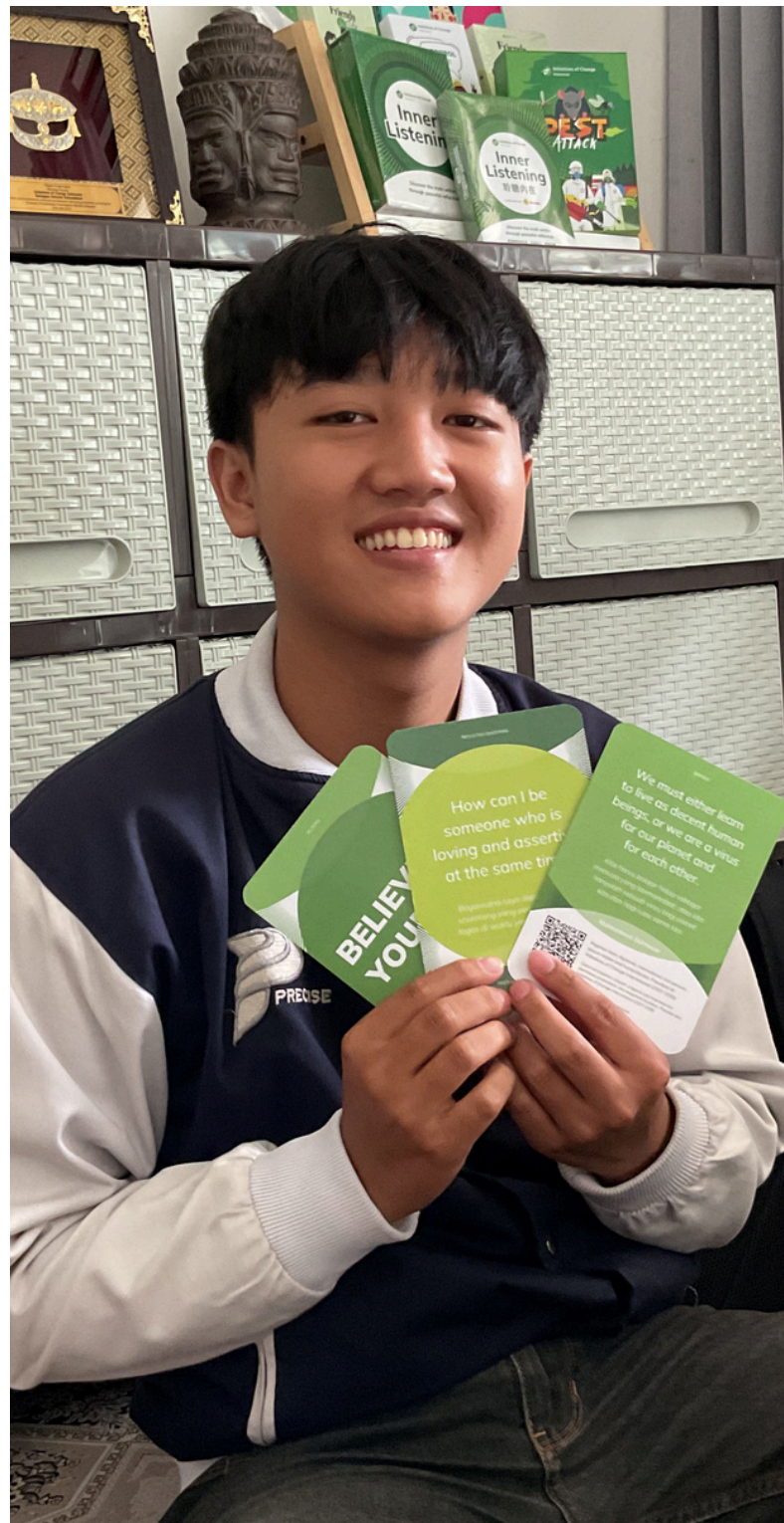
“Setelah ikut CoP, saya jadi makin yakin bahwa saya perlu ruang aman untuk bercerita, dan ternyata ada orang-orang yang siap mendengarkan cerita dengan hati. Selain itu, siap merespon sesuatu dengan berbeda perlu dilakukan demi tetap menjadi rasa damai. Karena respon awal ternyata sangat berpengaruh terhadap respon tindakan selanjutnya. Menjaga tetap berada dilingkaran atau batasan masing-masing itu juga sangat perlu, agar tidak terlalu banyak kontaminasi.”

Ahso, pesertai CoP lainnya, merasa Nilai tentang mendengar dengan hati sangat membekas. Ia berkata:

“Selama ini saya lebih sering ingin dimengerti, bukan mencoba mengerti. Lewat cerita-cerita yang dibagikan, saya sadar: banyak luka yang tidak terlihat, dan damai tumbuh dari keberanian mendengar tanpa menghakimi.”

Ahso sering merasakan kemarahan terhadap ketidakadilan yang terjadi, namun bingung harus memulai dari mana. Setelah mengikuti Creator of Peace, ia belajar bahwa perdamaian bukan tentang menjadi sempurna, tapi tentang berani hadir, mendengar, dan berubah meski pelan-pelan.

Lalu, Ahso menutup dengan satu langkah konkret yang bisa ia lakukan, ia ingin memulai dari lingkaran terkecil membuka ruang ngobrol di komunitasnya. Ia ingin menciptakan tempat orang bisa bercerita tanpa takut disalahpahami. Terakhir, Ahso ingin mendokumentasikan kisah mereka dalam karya visual sebagai bentuk praktik damai yang nyata.





Terakhir, Aulia menemukan bahwa perlu menumbuhkan rasa damai dalam diri agar dapat berbagi perdamaian dengan orang lain. Aulia belajar untuk merefleksikan kembali definisi damai dalam diri dan mengingat kembali peristiwa dalam hidup melalui 10 poin perdamaian. Ia ingin menumbuhkan rasa berani untuk melanjutkan hidup bersama perjuangan membangun perdamaian baik dalam diri maupun melalui komunitas Iteung Menggugat.

Hal yang paling berkesan bagi Aulia adalah kartu Inner Listening karena ia takjub bagaimana values, quotes dan pertanyaan reflective bisa berkaitan satu sama lain padahal terlihat sangat acak.

Aulia lalu menutup dengan komitmen untuk melanjutkan menerapkan dalam diri poin-poin yang telah dipelajari sebagai perjuangan untuk terus menciptakan rasa damai. Ia juga ingin berbagi dengan teman teman di komunitas apa saja yang telah dipelajari dalam kelas CoP agar bisa membangun perdamaian bersama-sama.



Kelas-kelas CoP merupakan pekerjaan yang sangat penting. Hal ini dilakukan untuk membantu wujudkan dunia yang lebih damai bagi setiap kita yang ada di dalamnya.



Membangun Kepercayaan Lintas Batas: Pelajaran dari India

oleh:
Riri Lestari

*Scan this QR code
to access the website*



Pada bulan Januari lalu, saya mendapat kesempatan luar biasa untuk mengikuti sebuah program transformatif di India yang diselenggarakan oleh Initiatives of Change (IofC). Hal itu lebih dari sekadar perjalanan biasa, melainkan sebuah perjalanan batin yang memperdalam pemahaman saya tentang dunia dan posisi saya di dalamnya.

Hal yang paling membekas bagi saya adalah betapa universalnya nilai kejujuran, kemurnian, ketidakegoisan, dan cinta. Meski kami datang dari berbagai negara, budaya, dan latar belakang, semua orang di ruangan itu memiliki kerinduan yang sama: membangun dunia yang lebih baik, dimulai dari dalam diri kami masing-masing. Saya tersadar betapa dalamnya koneksi kita ketika hidup berdasarkan nilai-nilai bersama tersebut. Saya juga diingatkan bahwa perdamaian bukan hanya misi global, tetapi justru berasal dari transformasi diri.

Salah satu refleksi pribadi yang masih saya ingat adalah kesadaran bahwa tidak banyak anak muda dari wilayah saya yang mendapat kesempatan mengikuti program seperti ini. Sebagai seorang anak muda, hal itu menantang saya: bagaimana saya bisa membantu lebih banyak pemuda merasakan perjalanan membangun kepercayaan, keberagaman, dan koneksi global ini? Pertanyaan itulah yang kemudian menjadi pendorong saya.

Sejak kembali ke rumah, saya berkomitmen untuk menjadi bagian dari Trustbuilding Indonesia, di mana kami fokus membantu anak muda membangun kepercayaan pada diri mereka sendiri dan kepada orang lain—dimulai dengan praktik mendengarkan secara mendalam. Mendengarkan adalah tindakan sederhana, tetapi juga revolusioner. Di dunia yang penuh kebisingan, memberikan perhatian penuh pada cerita seseorang bisa membuka pintu menuju penyembuhan, kolaborasi, dan perdamaian.

Salah satu sesi favorit saya di India adalah melakukan Quiet Time (QT) bersama setiap pagi. Duduk dalam keheningan di Asia Plateau, merasakan udara dingin menyentuh kulit dan mendengar kicauan burung di kejauhan—seakan dunia berhenti sejenak. Kadang, saya bahkan melihat monyet-monyet melompat dari pohon ke pohon! Setiap hari saya duduk dengan orang yang berbeda, mendengarkan refleksi mereka, dan perlahan mengenal mereka lebih dalam melalui cerita-cerita tersebut. Ini mengingatkan saya bahwa keheningan tidak memisahkan kita—justru menyatukan kita.





Sesi lain yang sangat menginspirasi saya adalah workshop yang dipimpin oleh Mr. Jay Stinnett, ketika beliau berbagi kisah Frank Buchman, pendiri gerakan Moral Re-Armament (MRA), yang kini dikenal sebagai lofC. Saya sebelumnya pernah membaca tentang MRA, tetapi mendengarnya langsung di tempat itu memberi saya kejelasan dan keyakinan. Rasanya luar biasa menyadari bahwa saya kini menjadi bagian dari gerakan yang dulu hanya saya baca—namanya berbeda, tetapi semangatnya tetap sama.

Saya juga sangat bersyukur atas persahabatan baru yang saya dapatkan selama program. Saya bertemu perempuan-perempuan muda yang inspiratif seperti Sofia dan Ruth, dan hubungan kami masih berlanjut hingga sekarang. Mereka mengundang saya ke program mereka, I Listen Teens, di mana saya berkesempatan bertemu lebih banyak anak muda dari berbagai negara yang memiliki semangat sama untuk mendengarkan, memahami, dan membangun masa depan yang lebih baik.

Perjalanan ke India ini mengingatkan saya bahwa perubahan bukan sesuatu yang kita tunggu—tetapi sesuatu yang kita jalani dan bawa ke depan. Saya pulang dari India dengan lebih dari sekadar wawasan baru. Saya pulang dengan sebuah misi: membawa semangat transformasi yang sama ke komunitas saya, menginspirasi lebih banyak anak muda, dan membantu menciptakan ruang di mana kepercayaan, kejujuran, dan inner listening bisa tumbuh.

Perjalanan ke Barat Dimulai: Menemukan Diri di Tengah Luka

oleh:
Stella Susanti
Tim Kuping Haya

Apa yang membuat seseorang yakin bahwa hidup di luar sana bisa menawarkan masa depan yang lebih baik? Bagi Noviana Notty, jawabannya bermula saat ia masih kecil, duduk di halaman rumah bersama anjing kesayangannya, Gray, sambil menatap matahari terbenam. Pada usia delapan tahun itu, ia menyimpan luka yang terlalu besar untuk dipahami anak seusianya, namun justru luka itu yang membangunkan tekadnya. Dengan suara pelan yang tercampur isak, ia berdoa, "Tuhan, aku ingin pergi ke barat. Di sana pasti lebih baik, dan aku bisa bersekolah."

*Scan this QR code
to access the website*





Latar belakang keluarganya penuh perjuangan. Sang ibu yang tidak dapat melanjutkan sekolah harus bekerja sejak kecil demi bertahan hidup. Pola didik yang keras diwariskan kepada anak-anaknya, termasuk pada hari pertama sekolah Noviana yang tidak berakhir manis. Sapu lidi menjadi saksi betapa pahit usaha melawan ketakutan dan keterlambatan. Namun usai marah mereda, ibunya mengobati luka dan berpesan bahwa pendidikan adalah jalan keluar yang tidak boleh ditinggalkan. Pesan itu tinggal dalam benak hingga dewasa.

Demi sekolah, Noviana kecil bekerja sejak dini dan rela mengorbankan masa kanak-kanak. Saat keluarga yang ia tumpangi menyatakan bahwa pendidikannya cukup sampai SMA dan sisanya ia akan diarahkan menjadi tukang jahit, hatinya kembali pecah. Namun doa di senja itu rupanya didengar. Tahun 2003, ia akhirnya menjejakkan kaki di Bandung. Itulah "barat pertama" yang pernah ia impikan.

Meski tampak kuat dan berhasil bertahan, luka masa kecil tidak hilang begitu saja. Ia tumbuh menjadi pribadi yang selalu mendorong dirinya maju, namun sesekali ada sisi rapuh yang berbisik lirih minta ditemani. Perjumpaan dengan Sekolah Rekonsiliasi menjadi awal dari perjalanan pulang ke dalam. Dalam sesi refleksi yang aman, ia menemukan kembali Noviana kecil yang dulu merasa sendirian. Kali ini ia datang sebagai diri dewasa yang mampu memeluk dan menenangkan.

Ada satu momen yang sangat membekas. Saat ia menyadari bahwa yang ia butuhkan bukan lagi melupakan masa lalu, melainkan mengizinkan dirinya untuk merasakan kembali luka itu, menerima keberadaannya, dan memulihkannya pelan-pelan. Di ruang itu ia juga mulai melihat perjuangan ibunya dengan kaca mata yang lebih utuh. Bahwa di balik disiplin yang tegas, terdapat ketidakamanan dan rasa takut yang diwariskan lintas generasi.

Perjalanan ke barat bagi Noviana adalah perjalanan hidup yang penuh kehilangan, pertemuan, dan pembelajaran. Keinginannya melangkah jauh bukan semata karena ambisi, namun juga dorongan untuk keluar dari lingkaran rasa sakit yang dulu ia kenal. Namun semakin jauh melangkah, ia mendapati satu hal yang pasti: diri kita selalu ikut serta, baik yang sudah dewasa maupun yang masih kecil dan terluka. Dan kepada diri yang tertinggal itulah kita selalu kembali.

“Saya mau terus bertumbuh, bukan untuk orang lain, tapi untuk diri saya sendiri,” ungkapnya. Baginya, pertumbuhan merupakan keberanian untuk menghadapi diri sendiri, menerima apa yang dulu tidak sempat diterima, serta percaya bahwa ia layak menyambut masa depan yang baik. Program Kuping Haya menjadi ruang aman dimana cerita seperti miliknya menemukan suara. Ruang di mana luka tidak disembunyikan, melainkan dirawat bersama. Berangkat dari nilai yang dihidupi Initiatives of Change Indonesia, percakapan seperti ini tidak hanya menyembuhkan yang bercerita, tetapi juga memberi cermin bagi siapa pun yang mendengarkan.

**Perjalanan ke barat
Noviana belum
selesai.**

**Ia tahu bahwa
setiap langkah
berikutnya masih
akan dipenuhi
tantangan. Dan kini
ia melangkah lebih
ringan, karena ia
tahu dirinya tidak
lagi sendirian.**



MenTalk: Tempat Pria Bicara Apa Adanya

oleh:
Marvel Zainuddin
Tim MenTalk



*Scan this QR code
to access the website*

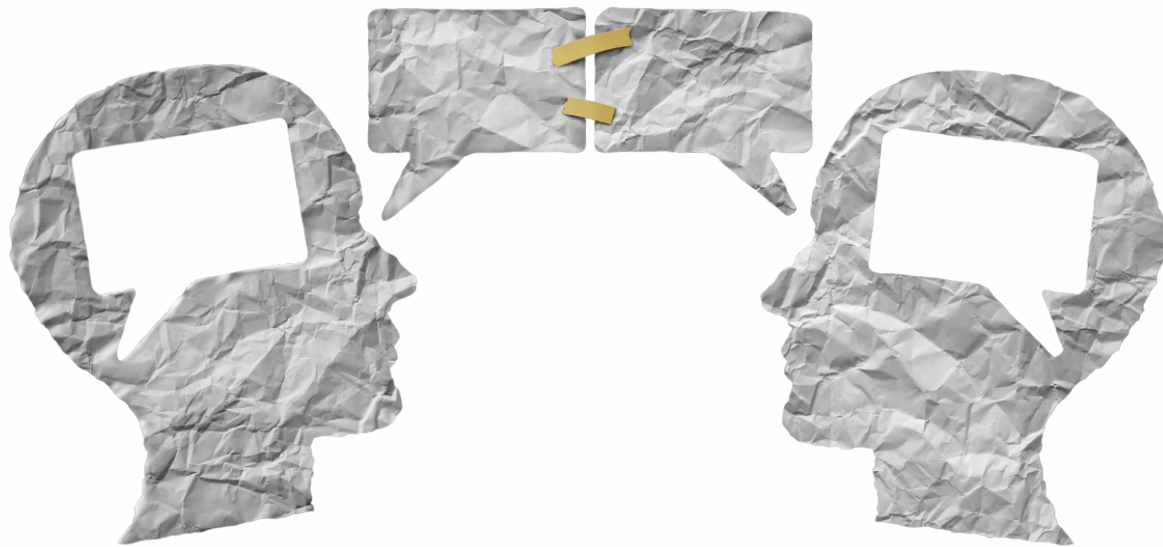


Sejak edisi Sanubari terakhir, ruang percakapan MenTalk terus hidup dan tumbuh bersama para pria yang memilih untuk berbicara jujur tentang diri mereka. Di ruang ini, kita belajar bahwa menjadi laki-laki bukan soal harus selalu kuat atau punya semua jawaban. Justru ini dimulai dari keberanian untuk berkata, “Aku tidak baik-baik saja,” dan duduk bersama orang yang juga mengalaminya.

Selama batch pertama berjalan, banyak topik yang selama ini dianggap tabu akhirnya berhasil kita kupas bersama. Kita membicarakan Berburu Kejantanan dan menelisik konstruksi maskulinitas yang sering membelenggu. Kita menyelam ke luka lama lewat Erotisasi Luka, lalu melihat sisi spiritual kehidupan laki-laki dalam Pria Melihat Agama. Di Kuasa Patriarki, kita menantang pemahaman lama tentang kekuatan dan kekuasaan yang kerap disalahgunakan.

Masih ada juga sejumlah tema yang terlalu jujur dan mentah untuk disebutkan di sini. Justru di situlah letak kekuatan MenTalk: sebuah ruang aman tempat kerentanan diterima, pertanyaan didengar, dan setiap cerita layak untuk diungkapkan.





Batch pertama MenTalk resmi berakhir pada 31 Agustus 2025, tepatnya di Episode 24 yang mengangkat tema berani: Batin Pemerkosa. Pertemuan ini menjadi salah satu titik paling reflektif, membongkar lapisan terdalam dari dorongan, kekuasaan, dan tanggung jawab laki-laki. Penutup yang kuat ini bukan akhir perjalanan, tapi justru menjadi jembatan menuju babak berikutnya. Saat ini, tim MenTalk sedang merancang Batch 2 dengan penuh antusiasme. Tema-tema baru sedang dipertimbangkan tetap jujur, relevan, dan mungkin lebih mengguncang dari sebelumnya. Jadi, nantikan kabarnya, karena perjalanan ini belum selesai –Bahkan bisa dibilang, ini baru saja dimulai.

Biaya pendaftaran: Rp100.000

Kontribusi kelas: Rp50.000

Pendaftaran melalui Marvel: 085959722745

MenTalk bukan sekadar kelas, ini adalah ruang tumbuh. Tempat di mana para pria bisa berhenti berpura-pura, menaruh beban sejenak, dan bicara apa adanya. Kalau kamu merasa ini adalah ruang yang kamu butuhkan, siapkan dirimu untuk batch kedua. Karena percakapan penting tentang menjadi laki-laki belum berhenti, kita akan terus melanjutkannya, bersama-sama.

Ujian Paling Menyakitkan

oleh:
Nandor Lim
(CEO AKASHA Malaysia)

Orang tua lanjut usia sering takut “menjadi beban bagi anak-anaknya,” dan dengan alasan yang kuat.

Anak-anak hanya bisa berempati pada penderitaan orang tua mereka yang menua, tetapi mereka tidak bisa menanggung rasa sakit itu bagi mereka. Karena tidak ada seorang pun yang dapat menggantikan penderitaan tersebut, pembalikan urutan alami—di mana orang tua biasanya merawat anak, kini justru anak yang merawat orang tua—pasti membawa kesulitan bagi seluruh anggota keluarga.

*Scan this QR code
to access the website*



“Hubungan keluarga adalah takdir, tetapi kedekatan bukan sesuatu yang bawaan.” Karena hubungan manusia pertama seorang anak adalah dengan orang tuanya, merawat orang tua yang sudah tua dan sakit tidak hanya pengalaman yang sulit, tetapi juga sesuatu yang melampaui pemahaman penuh mereka. Seorang anak tidak akan pernah lebih tua dari orang tuanya, sehingga mustahil benar-benar memahami bagaimana rasanya menua dan menderita sakit.


Penuaan adalah proses panjang dan bertahap. Kita melihat orang tua kita menua dan kita mengenali tanda-tandanya. Namun, penyakit dan kondisi kronis tidak datang tiba-tiba. Mereka dimulai dengan gejala—biasanya dengan tanda-tanda sederhana—sebelum berkembang menjadi penyakit nyata.

Dari tanda awal hingga gejala penuh, identifikasi sejak awal membutuhkan keterhubungan manusia. Kesadaran semacam ini bersifat tidak langsung. Sebaliknya, begitu penyakit menyerang, hal itu tidak bisa lagi diabaikan, terlepas dari kondisi hubungan orang tua dan anak.

“Penyakit tidak pernah mengirimkan pemberitahuan sebelumnya”—betapa benarnya hal ini. Dalam banyak hal, penyakit itu sendiri berfungsi sebagai surat panggilan bagi anak-anak untuk pulang, memaksa mereka melihat dan mengakui orang tua mereka yang sakit.

Sulit bagi kita untuk menerima bahwa “sepanjang hidup, dari memperoleh hingga kehilangan, kita sebenarnya tidak punya pilihan.” Namun, kita tidak bisa menyangkal kenyataan tersebut. Ketika penyakit datang, kita sering kali bertanya, “Mengapa?” seolah mempertanyakan kehidupan itu sendiri. Tetapi kita sering lupa bahwa penuaan dan penyakit adalah pelajaran universal yang harus dipelajari setiap orang. Alih-alih bertanya “mengapa,” kita seharusnya bertanya “apa yang sedang terjadi” dan “bagaimana hal itu berkembang.”

Ketika orang tua kita sakit, itu adalah kesempatan bagi kita untuk belajar melalui mereka tentang tahap hidup yang tak terelakkan ini. Pelajaran ini memang menyakitkan, tetapi tak seorang pun bisa menghindarinya. Karena sifatnya wajib, kita tidak punya pilihan selain menghadapinya, mau bagaimanapun kita berusaha menolaknya.



“Perbedaan kondisi fisik menciptakan kesalahpahaman antara perawat dan pasien.” Ketika krisis tak terduga terjadi, anak-anak mengalami kesedihan yang luar biasa. Kesedihan ini sering kali tak terlukiskan, memicu luapan emosi: “Mengapa harus menyiksa kami seperti ini?” Seiring waktu, yang merawat akhirnya memahami bahwa pasien tetaplah seorang manusia—yang layak mendapatkan martabat. Dan ketika pasien itu adalah orang yang dicintai, kesadaran ini menjadi semakin mendalam.

Bagi seorang pria, terutama seorang suami, mengenakan popok bisa menjadi sangat memalukan. Ia mungkin bisa menoleransinya di depan istrinya, tetapi di depan anak-anaknya, hal itu terasa seperti kehilangan martabat sepenuhnya. Anak-anak sering gagal memahami ini, bereaksi dengan frustrasi karena mereka mengira ayah mereka masih memiliki pilihan. Namun, seorang ibu melihatnya secara berbeda. Ia mengerti. Ia mengenal suaminya. Ia tidak tahan menyaksikan martabat suaminya terkikis sedikit demi sedikit di depan anak-anak mereka.

Hubungan ayah-anak, ikatan ibu-anak perempuan, dan semua hubungan orang tua-anak saling terkait erat. Hubungan seorang ayah dengan putranya menentukan apakah sang anak akan tumbuh menjadi pria yang mampu, sementara hubungan seorang ibu dengan putrinya menentukan masa depannya sebagai seorang perempuan.

Banyak orang tidak menyadari hal ini sampai sudah terlambat. “Pelajaran pertama seorang ayah untuk putranya sering kali dimulai dengan sakit.” Dan meski harga dari pelajaran ini sangatlah mahal, “jika ada yang busuk, itu harus dibersihkan sebelum penyembuhan bisa dimulai.” Hubungan, terutama ikatan keluarga, tidak bisa sembuh jika masih ternodai oleh luka atau rasa malu yang belum terselesaikan. Jika elemen berbahaya ini tidak ditangani, hubungan itu akan terus membusuk.

Tidak pernah terlalu terlambat untuk belajar dan bertumbuh. Dan saya sangat yakin: lebih baik memperbaiki hubungan yang rusak meski terlambat, daripada tidak memperbaikinya sama sekali. Banyak orang berasumsi bahwa sudah sewajarnya orang tua merawat anak-anak mereka. Namun, yang sering tidak mereka sadari adalah bahwa menjadi orang tua adalah tanggung jawab yang luar biasa. Dari kehamilan hingga kelahiran, dari bayi hingga dewasa, orang tua khawatir tentang perjuangan anak, pendidikan, karier, pernikahan, dan setiap aspek kehidupan mereka. Merawat anak adalah komitmen seumur hidup.

Bagi seorang anak, merawat orang tua yang menua dan sakit benar-benar salah satu ujian paling menyakitkan dalam hidup. Tetapi itu juga merupakan pelajaran terakhir yang ditinggalkan orang tua kepada kita—ujian akhir yang melengkapi pemahaman kita tentang kehidupan itu sendiri.

Ritual *Inner Listening* *di Rumah Baru*

oleh:
Nur Hayati Syafii

Saat ini saya tinggal di rumah orang tua saya, Madura Jawa Timur. Saya pulang dari Bandung (kantor IofC) pada Oktober 2024 kemarin. Dengan ritual Inner Listening yang menjadi fondasi spirit IofC, bagaimana saya terus menjaga ritual ini?

*Scan this QR code
to access the website*



Saya di lofC sudah 17 tahun, pemahaman dan praktik Inner Listening saya naik turun. Kadang saya merasa pas atau benar dengan proses Inner Listening saya, kadang tidak, sampai betul-betul bisa memunculkan suara/keputusan/jawaban yang kita yakini itu adalah suara Tuhan, tidak menyakiti siapapun, membawa energi healing untuk semuanya.

Ketika saya berada di lingkungan teman-teman lofC, Inner Listening dan sharing terasa sangat lancar dan kondusif. Tapi menghidupkan ritual ini di tengah-tengah orang-orang yang tidak melakukan Inner Listening, jelas ini tidak mudah.

lofC adalah rumah kita memupuk dan mengisi diri kita, pada saatnya keluar dari rumah ini, kita butuh keluar dan sebarikan energi lofC ke orang lain. Di luar lofC, semua yang kita pelajari ditantang secara nyata;

Bagaimana kita mendengarkan orang lain dengan hati kita?

Bagaimana kita menghidupkan no judgement and respect to people's stories?

Bagaimana kita menjadi “ruang aman” untuk orang-orang bisa percaya dan nyaman bercerita ke kita?

Dan betul-betul memancarkan aura “change starts within” dalam diri kita?





Kehidupan ini sangat bising dan didesain untuk menantang kedamaian kita di dalam, kalau fondasi Inner Listening kita kurang kuat, maka diri kita bisa tersapu arus kehidupan yang bising ini. Rusuh, cepat-cepat, grasak grusuk, gak ada peduli, gak ada simpati, impulsif, dll. Di keluarga saya tidak ada tradisi mengambil jeda yang konkrit (ketika kita dalam kondisi bingung dan dalam masalah) dan saling mendengarkan dari hati ke hati. Inilah tantangan yang dihadapi saya sebagai seorang praktisi lofC dengan nilai-nilainya.

Dengan hadirnya tantangan yang nyata ini, di rumah saya tetap melakukan Inner Listening untuk terus menjaga koneksi saya dengan diri saya, merawat inner-self, dan menemukan inner-peace saya setiap hari. Ditambah saat ini saya adalah pengurus Board Member lofC dan volunteer sekaligus siswa Sekolah Rekonsiliasi (SR). Untungnya, ini membuat saya tetap terhubung dengan teman-teman lofC melalui daring, rapat, dan kelas SR. Ini semua sangat berharga untuk saya. Saya bisa jujur dan berekspresi secara autentik dengan mereka. Dan ini mengisi energi pemulihan saya, sehingga saya punya kekuatan baru untuk memenuhi dan melakukan tanggungjawab saya yang baru di kampung saya.

Desa Hilang, Kehidupan Hancur: Tragedi Sunyi di Sumatra

oleh:
Riri Lestari

Wilayah utara dan barat Pulau Sumatra tengah dilanda banjir dan tanah longsor yang parah. Hingga 1 Desember, tercatat 442 orang meninggal dunia, 402 orang dinyatakan hilang, ratusan lainnya terluka, dan lebih dari 200 ribu orang kehilangan tempat tinggal.

*Scan this QR code
to access the website*



Apa yang terjadi di Aceh bukanlah persoalan kecil. Ini nyata, terlihat jelas, dan sangat menyakitkan. Andjani, mahasiswa tahun kelima dalam Program Sekolah Rekonsiliasi, menyaksikan langsung bagaimana hutan ditebang tanpa ampun dan habitat satwa dihancurkan. Mereka kehilangan tempat berlindung karena tanah mereka dirampas demi keuntungan segelintir pihak.

Pembalakan liar bukan sekadar soal menebang pohon.

Dampaknya jauh lebih besar: bencana alam, banjir, longsor, dan kekeringan. Dan yang paling menderita adalah masyarakat biasa—mereka yang tidak pernah terlibat dalam perusakan, namun harus menanggung akibat paling berat.

Di Kabupaten Bener Meriah, dampaknya sangat menghancurkan:

- **Tidak ada aliran listrik**
- **Tidak ada akses internet**
- **Terputus dari jalur jalan nasional**
- **Jembatan dan jalan runtuh**
- **Keterbatasan pangan dan tempat tinggal**



Bayangkan harus hidup dalam kondisi seperti itu. Semua ini terjadi bukan karena kesalahan mereka, melainkan akibat ulah manusia yang mengabaikan alam.

Manusia harus bertanggung jawab. Kita perlu berani mengakui bahwa apa yang terjadi pada bumi ini adalah cerminan dari pilihan-pilihan kita sendiri.

Kesadaran saja tidak lagi cukup. Kesadaran tidak akan memperbaiki jembatan yang runtuh atau menanam kembali hutan yang gundul.

**Kita harus marah.
Kita harus bertindak.**

Iniilah saatnya mengumpulkan sumber daya dan mendukung para korban di lapangan. Kita perlu mendesak pihak berwenang untuk memulihkan listrik dan akses, serta menyalurkan bantuan secepatnya. Di saat yang sama, kita harus berkomitmen pada upaya reboisasi agar tragedi ini tidak terulang. Kita harus memulihkan bumi ini sebelum segalanya benar-benar hilang: hutan kita, satwa liar, sumber air, dan masa depan kita.



Solidarity for Sumatra

Mari bersama kita membantu
Andjani (Siswa Sekolah Rekonsiliasi
tahun ke-5) dan masyarakat
Bener Meriah, Aceh.

**Di masa-masa sulit,
solidaritas kita menjadi harapan.
Setiap kontribusi berarti.
Mari kita berdiri dan peduli.**

Salurkan donasimu melalui:
Bank Mandiri
1310033033111
(Yayasan Initiatives of
Change Indonesia)



Laporan Donasi

Tanggal	Nominal (IDR)	Donatur	Tanggal	Nominal (IDR)	Donatur
29/11/25	50.000	AZ	03/12/25	146.377	FZ
30/11/25	200.000 50.000	YE AN	04/12/25	150.000 120.000 300.000 250.000 300.000	AM EF AG IR DC
01/12/25	100.000 200.000 250.000 100.000 50.000	RN BL EZ RA RH	05/12/25	50.000	AF
02/12/25	100.000 150.000 100.000 150.000 125.000	FD AM CN ND AR	06/12/25	128.125	AZ
03/12/25	100.000 100.000 100.000 75.000 100.000	MY HY RF LS MR	09/12/25	200.000	HL
Per tanggal 03 Desember 2025: IDR 2,100,000,- sudah didistribusikan ke Andjani			12/12/25	55.498	PT
			Per tanggal 12 Desember 2025: IDR 1,700,000,- sudah didistribusikan ke Andjani		
			Per tanggal 17 Desember 2025: IDR 644,949,- dari Ron Lawler – IofC Australia sudah didistribusikan ke Andjani		

Grand Total Donasi: **IDR 4,444,949**

Bergabunglah dengan IofC Indonesia untuk menjangkau ratusan pemuda di daerah terpencil dan kota-kota di seluruh Indonesia dalam upaya menyembuhkan trauma lintas generasi dan membangun perdamaian.

Setiap donasi atau pembelian merchandise kami menciptakan dampak yang berkelanjutan dan perubahan positif. Jadilah bagian dari transformasi ini, karena dukungan Anda mendorong perbedaan yang bermakna dan berkelanjutan.



Bank Mandiri
1310033033111
(Yayasan Initiatives of
Change Indonesia)

Jl. A. H. Nasution No. 67,
Cigending , Ujungberung, Jatihandap,
Kec. Mandalajati, Kota Bandung,
Jawa Barat 40611
Swift Code: BMRIIDJA



Initiatives of Change
Indonesia