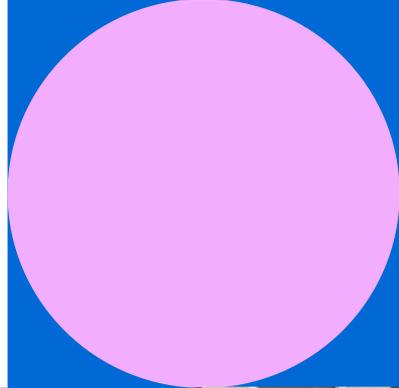
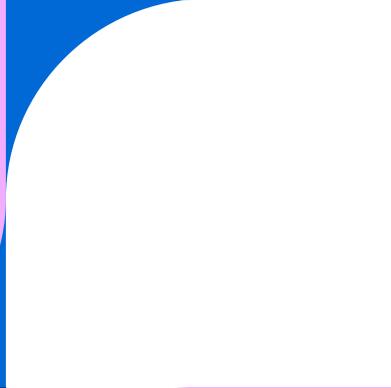
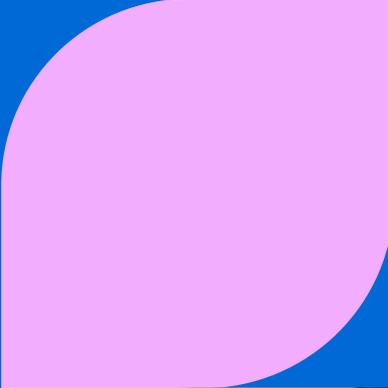


# Bertumbuh Bersama

Panduan Aksi Pembaharu untuk Kolaborasi Lintas Generasi



ABR  
2024



Peta jalan yang terinspirasi  
dari pemimpin-pemimpin  
visioner yang mentransformasi  
bagaimana cara kita berinteraksi  
antar generasi

**Panduan aksi pembaharu**

**untuk kolaborasi lintas generasi**

# DAFTAR ISI \*

03	Daftar isi
04	Pendahuluan
<b>05</b>	<b>Jalan Menuju Kolaborasi</b>
<b>07</b>	<b>Jalur Pertama Temukan</b>
09	Organisasi Inspiratif: Bersepeda Tanpa Batas Usia
10	Alat Pertama: Membangun Cabang “Cycling Without Age”
12	Alat Kedua: Pesta Teh
13	Alat Ketiga: Kafe ComVida
<b>15</b>	<b>Memperkuat Perubahan: Kelayakan Hidup</b>
<b>17</b>	<b>Jalur Kedua: Libatkan</b>
19	Organisasi Inspiratif: Alzheimer’s Indonesia
20	Alat Keempat: Tarian Sosial
22	Alat Lima: Pelatih Nenek
24	Alat Enam: Membimbing Bersama
<b>26</b>	<b>Memperkuat Perubahan: Keberagaman di Tempat Kerja</b>
<b>29</b>	<b>Jalur Ketiga: Ciptakan</b>
31	Organisasi Inspiratif: Universitas Warga
32	Alat Tujuh: Civic Saturdays (Hari Sabtu Sipil)
34	Alat Delapan: Hari-hari Pujian untuk Nenek
36	Alat Sembilan: Lingkaran Cerita
<b>38</b>	<b>Memperkuat Perubahan: Memperkuat Identitas Budaya</b>
<b>40</b>	<b>Jalur Keempat: Bangkitkan</b>
42	Organisasi Inspiratif: Museu da Pessoa (Museum Manusia)
43	Alat Sepuluh: Menggambar Garis Waktu Individu
45	Alat Sebelas: Proyek Sejarah Lisan Kebenaran & Rekonsiliasi
47	Alat Dua Belas: Aku yang Tersembunyi, Kamu yang Tersembunyi
48	Alat Tiga Belas: Sungai Kehidupan Keluarga
<b>49</b>	<b>Memperkuat Perubahan: Mengatasi Ageism</b>
51	Kolaborasi Lintas generasi di Abad ke-21
51	Cara Teknologi Mendukung Koneksi
52	Apa yang terjadi ketika...?
53	Kesimpulan: Semua Orang, Di Mana Saja Dapat Berkontribusi
55	Tambahan
55	Ucapan Terima Kasih
56	Referensi Tambahan
57	Tentang Ashoka
57	Tentang The Grandmother Collective

# PENDAHULUAN

Untuk pertama kalinya dalam sejarah, ada lebih banyak manusia yang berusia 65 tahun ke atas dibandingkan mereka yang berusia di bawah lima tahun. Setiap negara mengalami pertumbuhan jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia. Diperkirakan pada pertengahan abad ke-21, jumlah manusia yang berusia 100 tahun mungkin akan menjadi hal yang biasa. Pergeseran demografis ini merupakan trend luar biasa yang membentuk kembali cara kita hidup, bekerja, belajar, dan terhubung satu sama lain di masa depan.

Meski semakin terhubung melalui platform digital, rasa kesepian dan isolasi sosial telah menjadi masalah kesehatan di masyarakat masa kini. Di tengah paradoks ini, nasihat dari Rudolph Taniz di Rumah Sakit Umum Massachusetts bergema dengan kuat. Taniz mengembangkan pendekatan SHIELD dalam mempromosikan konsep penuaan sehat, yaitu: tidur (Sleep), atasi stres (Handle stress), berinteraksi dengan teman (Interact with friends), olahraga setiap hari (Exercise daily), pelajari hal baru (Learn new things), dan makan makanan sehat (eat healthy Diet). Namun, ada satu mata rantai yang hilang, yang dapat menambah dimensi baru pada kerangka SHIELD--koneksi lintas generasi.

Abad yang lalu ditandai dengan pemisahan usia dan diskriminasi usia (atau yang biasa disebut ageism). Tetapi kini hal tersebut telah berbeda. Hubungan yang lebih baik antara kaum muda dan tua meliputi pertukaran

pengetahuan, berbagi sudut pandang, dan berkolaborasi dalam memecahkan masalah. Setiap orang dapat terlibat dalam menciptakan norma yang mempromosikan hubungan lintas generasi dan keterampilan pembaharu di dunia—yakni dimana pemikiran, perspektif, serta tindakan individu di seluruh rentang usia dihargai.

Bagaimana cara masyarakat bertransisi dari yang terpisah-pisah berdasar usia menjadi saling terhubung dan berkolaborasi secara mendalam dengan berbagai kelompok usia? Inilah yang menjadi dasar panduan kami, yang menawarkan peta jalan yang terinspirasi oleh kebijaksanaan para pemimpin visioner yang membantu mengubah cara kita berinteraksi lintas generasi.

Melalui kisah-kisah yang penuh wawasan, hal-hal prinsip yang berasal dari hasil penelitian, serta alat bantu yang praktis; panduan ini mengajak individu, kelompok, dan organisasi untuk menata ulang dinamika masyarakat, sistem pendidikan, tempat kerja, dan ruang publik. Panduan ini membahas inisiatif-inisiatif sukses dari seluruh dunia dan membekali kita dengan alat untuk memfasilitasi pertukaran ide antara kakek-nenek dan cucu, membina hubungan timbal balik yang menjembatani kesenjangan pengalaman, serta mengembangkan solusi inovatif untuk mengatasi tantangan-tantangan kaum muda dan tua.

# JALAN MENUJU KOLABORASI

Melalui penelitian kami, muncul empat pola desain yang berbeda yang memungkinkan kami untuk mengkategorikan strategi kreatif yang digunakan oleh para inovator sosial. Keempat kategori ini bukanlah sebuah resep, melainkan hanya suatu jalan, dengan seperangkat alat yang akan terus berkembang dan tumbuh seiring berjalannya waktu bersamaan dengan imajinasi dan kreatifitas yang terus bermunculan di era baru ini.

## TEMUKAN JALUR PERTAMA



Langkah pertama menuju kolaborasi lintas generasi adalah menemukan semangat yang sama. Ini adalah suatu proses dalam mencari hubungan yang melampaui batas usia dan mengenali nilai-nilai dan aspirasi bersama yang mengikat kita sebagai individu yang ingin belajar, bertumbuh, dan berkontribusi sepanjang hidup.

## LIBATKAN JALUR KEDUA



Inti dari kolaborasi lintas generasi adalah tindakan bekerja saling bahu membahu, serta menyatukan kekuatan kolektif dari berbagai kelompok usia. Keterlibatan dan kolaborasi bukan hanya tentang tugas; melainkan juga tentang ide, bakat, dan perspektif yang selaras untuk menciptakan sesuatu yang lebih besar dari setiap elemen yang terlibat. Baik dalam bentuk bimbingan hingga bantuan timbal balik yang setara, setiap individu dari segala usia dapat menyumbangkan kekuatan uniknya untuk saling membantu. Hal ini tidak hanya tentang memenuhi kebutuhan tertentu, tetapi juga tentang menumbuhkan budaya kepedulian dan empati.

## CIPTAKAN JALUR KETIGA



Langkah ini melibatkan upaya yang disengaja untuk menciptakan komunitas yang bisa bersatu dan berkembang dengan keragaman usia. Dengan membina hubungan dan menciptakan ruang di mana batas-batas generasi memudar, kami meletakkan dasar bagi pertukaran pengalaman, wawasan, dan keterampilan yang beragam dan berharga.

## BANGKITKAN JALUR KEEMPAT



Pemahaman di masyarakat umum seringkali melanggengkan stereotip dan kesalahpahaman tentang dinamika antar generasi. Pada langkah terakhir ini, kami berbagi alat yang menantang cerita-cerita tersebut, menggantinya dengan narasi yang merayakan jalinan pengalaman, inovasi, dan kebijaksanaan. Dengan demikian, kita dapat membentuk kembali cara pandang masyarakat dan keterlibatan dalam hubungan lintas generasi. Selain itu dengan meneruskan pelajaran yang didapat, menguatkan hubungan yang terjalin, serta merekam kisah-kisah yang ditulis ulang dapat memastikan siklus kolaborasi untuk terus berlanjut, dan memperkaya kehidupan generasi yang akan datang.

# CATATAN tentang format panduan



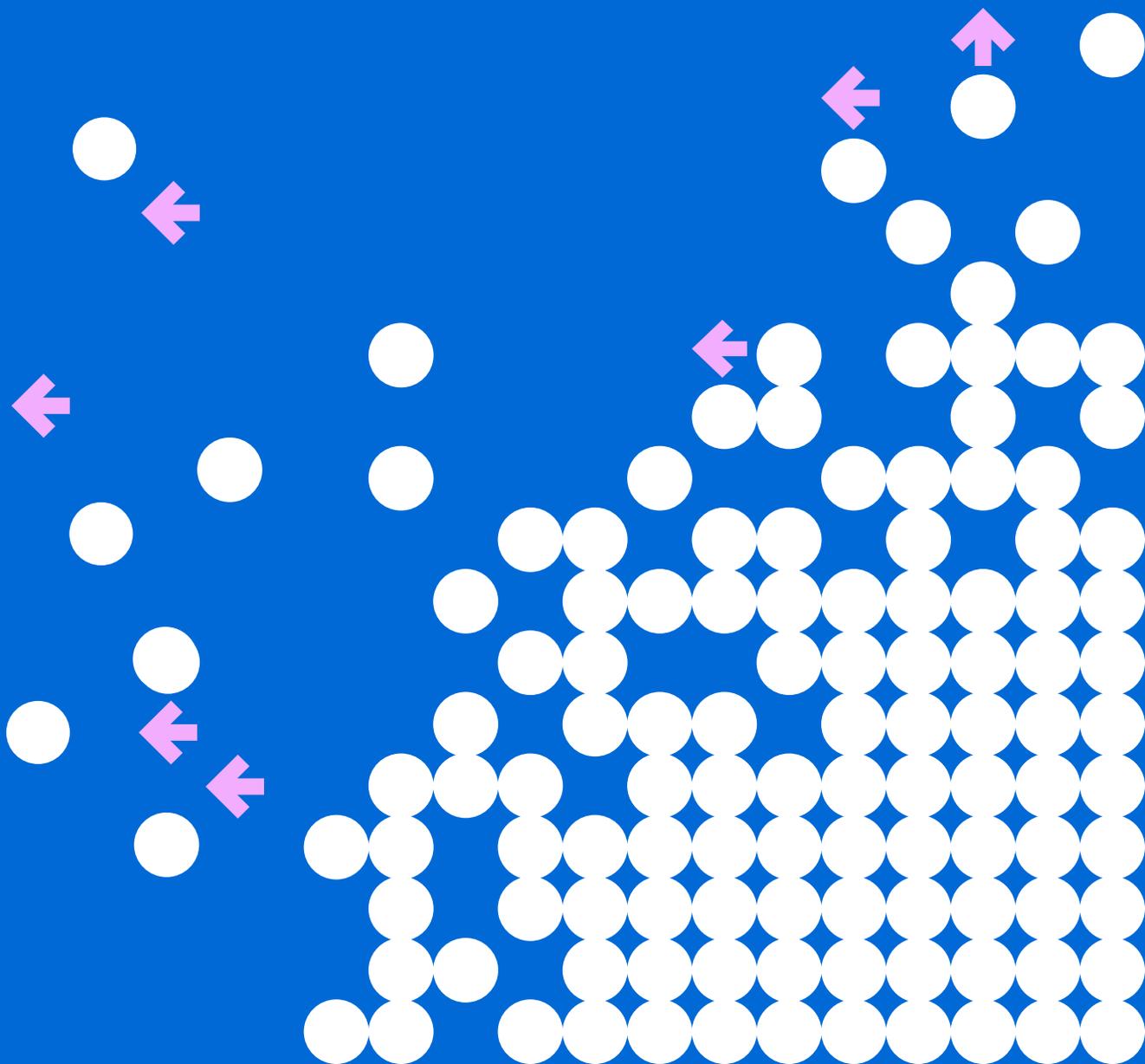
**Empat jalur dan 13 alat bantu dalam panduan ini tentunya belum cukup lengkap. Sebaliknya, kami memilih untuk mengilustrasikan serangkaian alat yang bisa digunakan dalam pengaturan dan kebutuhan yang berbeda. Kami mengkategorikannya berdasarkan skala kesulitan, terutama berdasarkan persiapan dan lamanya waktu yang dibutuhkan. Beberapa di antaranya merupakan proyek penuh waktu yang mungkin memerlukan penggalangan dana. Sebagian lainnya dapat dikembangkan dengan relatif mudah dengan hanya bermodalkan niat baik. Setiap alat menunjukkan bahwa ada banyak cara untuk mengembangkan koneksi dan peluang dalam mendorong perubahan lintas generasi.**

**Proyek-proyek ini ditujukan bagi para pembuat perubahan individu, mereka yang tidak berafiliasi dengan organisasi tertentu, serta lembaga-lembaga yang mengambil tantangan kolaborasi lintas generasi dan mencari ide, inspirasi, dan alat bantu praktis.**

**Panduan ini juga bertujuan untuk menggambarkan bagaimana alat-alat ini digunakan untuk mengatasi tantangan di tingkat sistem seperti diskriminasi usia, komunitas yang tidak terkoneksi, individualisme, pendidikan, sosialisasi, dan ketidakadilan. Panduan ini menawarkan solusi praktis untuk mendorong kolaborasi lintas generasi, membangun komunitas yang inklusif, melawan stereotip, mempromosikan tujuan kebaikan bersama, meningkatkan pembelajaran yang inovatif, serta mengurangi kesenjangan, yang pada akhirnya mengupayakan realita dunia baru di mana setiap orang menyadari bahwa mereka memiliki peran dan dapat saling berkontribusi.**

# TEMUKAN

JALUR PERTAMA





## Jalur Pertama: Temukan

Abad ke-20 membawa perubahan yang signifikan dalam pemisahan antar generasi. Untuk memahami alasannya, kami mendapatkan inspirasi dari Marc Freedman, pendiri Co-Generate, yang mengontekstualisasikan alasan di balik kurangnya interaksi lintas generasi saat ini dan mengapa sangat penting untuk mengubah hal ini. Secara bijak, Freedman mengatakan:

**“Ada ketidakcocokan antara pola hidup yang kita warisi, yaitu kita memasukkan semua fase pendidikan di bagian awal kehidupan, fase bekerja di bagian tengah, dan menempatkan waktu luang di bagian akhir kehidupan. Model tersebut mungkin berhasil ketika usia harapan hidup masih 60 atau 65 tahun, namun model tersebut tidak dirancang untuk kehidupan baru yang lebih panjang yang sudah dijalani oleh banyak orang. Hal ini tidak memungkinkan secara finansial dan tidak layak secara psikologis. Para lansia butuh apa yang kita semua butuhkan, apa yang Freud gambarkan sebagai cinta dan pekerjaan. Mereka membutuhkan rasa keterhubungan, ikatan mendalam yang sangat berarti, maupun alasan dan semangat hidup untuk bangun di pagi hari. Namun, selama beberapa dekade, para lansia telah dikirim ke dunia yang terisolasi dan terputus dari rasa memiliki tujuan tersebut. Kita secara sadar dan sistematis memisahkan orang berdasarkan usia (...) bagaimana kita bisa bekerjasama dengan orang-orang yang berbeda usia jika kita tidak berhubungan langsung dengan mereka?”**

Menemukan orang yang bisa diajak terhubung merupakan suatu tantangan di dunia saat ini yang memisahkan manusia secara usia. Berita baiknya, ada beberapa inovator yang kami temukan berfokus untuk menciptakan lingkungan yang memungkinkan terjadinya hubungan yang bermakna antar generasi.

### 📌 **Bagaimana cara kami mencapai hal ini?**

#### **Meruntuhkan batasan usia:**

Pemisahan berdasarkan usia, di mana sebagian besar generasi terisolasi satu sama lain, perlu dihilangkan dengan mengakui nilai keterhubungan dan belajar dari individu dari berbagai rentang usia.

#### **Berfokus pada ketulusan:**

Untuk terhubung dengan orang-orang dari berbagai generasi dengan cara yang tulus, kita perlu mengidentifikasi minat yang sama dan juga pengalaman bersama yang melampaui perbedaan usia agar terbina hubungan yang otentik.

#### **Menciptakan ruang untuk kolaborasi antar generasi:**

Kita perlu memikirkan kembali dan mendesain ulang komunitas, lembaga pendidikan dan dunia kerja, serta kota-kota yang mampu memfasilitasi pertemuan orang-orang dari segala usia. Hal ini memerlukan penataan ulang lingkungan kita untuk mempromosikan persahabatan dan pertemuan lintas generasi.



## Organisasi Inspiratif: Bersepeda Tanpa Batas Usia

Bersepeda Tanpa Batas Usia, yang didirikan di Denmark, merupakan contoh kegiatan yang melampaui batasan usia. Inisiatif ini memasang relawan dengan orang yang lebih tua untuk bersama-sama bersepeda santai dengan tujuan menghidupkan kembali kegembiraan bergerak dan berteman. Dengan menyediakan sarana interaksi lintas generasi yang nyata, kegiatan ini tidak hanya memperkaya kehidupan para lansia, tetapi juga mengingatkan kita akan tawa dan cerita yang menyatukan kita semua.

Inisiatif ini telah berkembang menjadi gerakan dengan banyak cabang di seluruh dunia. Gerakan ini didasarkan pada motivasi individu dan menunjukkan bagaimana kita dapat menantang stereotip terkait usia dan mendefinisikan kembali hubungan antar generasi yang berbeda. Para lansia yang terlibat sering kali adalah mereka yang tinggal di panti jompo atau hidup mandiri tanpa banyak hubungan lintas generasi. Para sukarelawan yang lebih muda, atau biasa disebut pilot, menemukan para lansia melalui cabang Bersepeda Tanpa Batas Usia yang terorganisir, dan bersama-sama berbagi kegembiraan selama bersepeda. Melalui pengalaman dan interaksi bersama ini dapat menghilangkan anggapan yang sudah ada sebelumnya tentang keterbatasan usia dan memperkuat gagasan bahwa setiap generasi memiliki banyak hal yang dapat ditawarkan kepada generasi lainnya.

Yang membedakan Bersepeda Tanpa Usia adalah penekanannya pada keaslian dalam membangun interaksi lintas generasi. Hubungan antar generasi didasarkan pada lima prinsip panduan dalam memfasilitasi keaslian pendekatan inisiatif ini, yakni: kemurahan hati, tidak tergesa-gesa, kekuatan

cerita, membangun hubungan yang bermakna, serta tanpa batasan. Kegiatan bersepeda berfungsi sebagai landasan bersama di mana kaum muda dan tua dapat terhubung dengan tulus. Ini bukan tentang koneksi yang dangkal atau dipaksakan, melainkan tentang menemukan minat yang sama dan membina hubungan berdasarkan pengalaman bersama. Keaslian ini adalah fondasi yang menjadi dasar untuk membangun ikatan yang langgeng.

Inisiatif dari Ole Kassow ini juga membahas masalah desain perkotaan dan bagaimana hal tersebut dapat memfasilitasi atau menghambat pertemuan antar generasi. Dengan mengenalkan program bersepeda yang mempertemukan para lansia dan sukarelawan, inisiatif Bersepeda Tanpa Batas Usia mengubah ruang publik menjadi wadah untuk saling terhubung. Taman, jalan, dan lanskap kota menjadi latar belakang untuk membangun percakapan lintas generasi dan momen kegembiraan bersama.

**“Kita perlu memikirkan bagaimana komunitas kita dirancang agar orang-orang dari segala usia dapat terhubung.”**

Ole Kassow

Pada intinya, Bersepeda Tanpa Batas Usia mewujudkan prinsip-prinsip keaslian dan menciptakan ruang pertemuan lintas generasi. Hal ini menunjukkan bagaimana aktivitas sederhana dan inklusif seperti bersepeda dapat menjadi katalisator kuat yang menjembatani kesenjangan antar generasi. Organisasi ini menjadi model yang menginspirasi cara kita mengubah komunitas dan masyarakat dengan mempromosikan hubungan yang tulus dan membangun masa depan di mana usia bukanlah penghalang untuk hubungan yang bermakna.

## Alat Pertama: Membangun Cabang “Cycling Without Age”

**TINGKAT KESULITAN:** ●●●○○

**UNTUK:** INDIVIDU DAN ORGANISASI

Cycling Without Age (Bersepeda Tanpa Batas Usia) adalah gerakan global untuk memberi kegembiraan bersepeda bagi lansia. Panduan ini menawarkan petunjuk praktis, wawasan, serta praktik terbaik untuk memulai dan menghidupkan cabang Cycling Without Age. Sehingga diharapkan anggota komunitas dapat memfasilitasi kegiatan bersepeda bagi para lansia dan mendorong hubungan lintas generasi.

### Hal mendasar:

**Kapan:** inisiasi pembentukan cabang Bersepeda Tanpa Batas Usia dapat dimulai kapan saja, namun perencanaan yang matang dan keterlibatan komunitas adalah kunci utamanya.

**Waktu yang dibutuhkan:** durasi waktu yang dibutuhkan dapat bervariasi tergantung pada skala komunitas, sumber daya, dan keterlibatan tim. Tahap perencanaan dapat memakan waktu selama beberapa bulan.

**Bahan:** akses penyediaan sepeda (bisa juga berupa sepeda roda tiga atau becak kayuh yang dapat mengangkut penumpang), kumpulan relawan pilot sepeda, dan dukungan dari organisasi atau bisnis lokal sangat penting.

**Tujuan:** pembentukan cabang lokal **Cycling Without Age** untuk menyediakan kesempatan bagi para lansia dan anggota komunitas yang kurang aktif untuk merasakan kegembiraan bersepeda, menikmati kegiatan di luar ruangan, dan memupuk hubungan lintas generasi.

### Langkah-langkah:

**1. Teliti dan Kaji:** Identifikasi kebutuhan dan minat di komunitas Anda untuk program ini. Lakukan juga evaluasi mitra potensial, sumber daya, dan dukungan yang tersedia.

**2. Bentuk Tim:** Rekrut relawan yang bersemangat dengan tujuan ini dan bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjadi “pilot” yang bertanggung jawab untuk bersepeda bersama penumpang lansia.

**3. Dapatkan Sepeda dan Perlengkapannya:** Cari sepeda yang sesuai dan bisa mengakomodir kebutuhan lansia dengan nyaman. Hal ini dapat dilakukan dengan menggalang dana atau mencari sumbangan misalnya dari pemilik usaha lokal.

**4. Pelatihan:** Berikan pelatihan yang komprehensif bagi para relawan tentang keselamatan bersepeda, cara berkomunikasi dan cara berinteraksi dengan para lansia.

**5. Berinteraksi dengan Lansia:** Bermitralah dengan pusat-pusat lansia setempat, panti jompo, atau organisasi yang berfokus pada kesejahteraan lansia untuk mengidentifikasi maupun terhubung dengan calon-calon pengguna potensial. Bangun hubungan dengan orang-orang ini dan kaji kebutuhan mereka.

**6. Peluncuran dan Promosi:** Adakan acara peluncuran untuk memperkenalkan Bersepeda Tanpa Batas Usia kepada masyarakat. Gunakan media lokal, media sosial, dan penjangkauan komunitas untuk mempromosikan cabang yang baru dibentuk ini.

**7. Penjadwalan Perjalanan:** Kembangkan sistem untuk menjadwalkan perjalanan dan mengatur relawan serta lansia yang terlibat. Pastikan fleksibilitas dalam memenuhi kebutuhan yang berbeda-beda.

**8. Keselamatan dan Dokumentasi:** Tetapkan protokol keselamatan dan simpan catatan peserta perjalanan untuk pertanggungjawaban dan perbaikan di masa mendatang.

**9. Pendanaan dan Keberlanjutan:** Identifikasi sumber pendanaan, baik melalui donasi, hibah, atau dukungan komunitas, untuk memastikan keberlanjutan jangka panjang dari cabang Bersepeda Tanpa Batas Usia yang baru terbentuk.

#### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

**Keterlibatan Masyarakat:** Libatkan anggota masyarakat setempat, termasuk para lansia dan keluarganya, dalam proses perencanaan dan pengambilan keputusan. Proses kolaboratif selalu membutuhkan waktu lebih lama dari yang diharapkan, untuk itu luangkan waktu untuk mendengarkan dan belajar. Prinsip tidak tergesa-gesa adalah nilai inti Bersepeda Tanpa Batas Usia.

**Kemitraan:** Identifikasi pusat-pusat lansia setempat, panti jompo, dan organisasi yang mendukung para lansia.

**Apresiasi Relawan:** Akui dan hargai dedikasi para relawan yang bertindak sebagai pilot sepeda. Komitmen mereka sangat penting untuk kesuksesan cabang.

**Utamakan Keselamatan:** Utamakan keselamatan selama bersepeda, dan secara teratur kaji ulang untuk memperbarui prosedur keselamatan.

**Kemampuan beradaptasi:** Kembangkan pendekatan program yang mampu memodifikasi dari umpan balik dan kebutuhan peserta.

Dengan mengikuti panduan ini, Anda dapat membuat cabang Bersepeda Tanpa Batas Usia yang bisa membawa kegembiraan, mobilitas, dan hubungan antar generasi bagi para lansia di komunitas Anda.

**Sumber: [Panduan Membangun Cabang Bersepeda Tanpa Batas Usia](#)**

Photo: Nicolaj Malmqvist



## Alat Kedua: Pesta Teh

**KESULITAN:** ● ○ ○ ○ ○ ○

**UNTUK: INDIVIDU DAN ORGANISASI**

Pesta Teh yang diinisiasi oleh Re-Engage UK bertujuan untuk memerangi kesepian di antara para lansia dengan menyelenggarakan pertemuan sosial lintas generasi, menghubungkan para sukarelawan dengan para lansia serta memberikan persahabatan dan tujuan bersama.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** dapat dilakukan kapan saja dengan penjadwalan secara berkala.

**Waktu yang dibutuhkan:** 2-4 jam.

**Bahan:** teh, makanan ringan dan tempat berkumpul dari tuan rumah.

**Tujuan: inisiasi ini untuk mengatasi isolasi sosial dan kesepian di antara para lansia, terutama yang berusia 75 tahun ke atas, hidup sendiri dan menghadapi tantangan mobilitas. Pesta Teh menyediakan platform untuk saling berinteraksi sosial, berkoneksi, dan menemukan kembali tujuan hidup para lansia.**

### Langkah-langkah:

**1. Organisasi Acara:** Relawan dan koordinator merencanakan dan menyelenggarakan Pesta Teh bulanan, baik di rumah relawan maupun di tempat komunitas.

**2. Penjangkauan Peserta:** Lansia yang mengalami kesepian diundang untuk menghadiri Pesta Teh.

**3. Acara minum teh:** Para peserta menikmati teh, makanan ringan, dan membangun percakapan dengan relawan maupun sesama lansia. Kegiatannya bisa beragam seperti permainan ringan, mendengarkan musik, atau sekadar bersosialisasi bersama.

**4. Hubungan Lintas generasi:** Relawan dari segala usia berpartisipasi dalam kegiatan ini, menciptakan ikatan lintas generasi dan mendobrak batasan usia.

**5. Penguatan:** Program ini memberdayakan relawan untuk menemukan tujuan dalam membantu memerangi kesepian dan mendukung para lansia agar menemukan kegembiraan dan persahabatan di tahun-tahun terakhir hidup mereka.

### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

Kelompok Pesta Teh yang paling sukses adalah mereka yang mampu menciptakan konsistensi dan membangun komunitas bersama.

Antisipasi terhadap adanya kemungkinan konflik. Pesta Teh berfokus pada mempromosikan hubungan lintas generasi sebagai cara untuk menumbuhkan pemahaman dan empati, tetapi penekanannya adalah menumbuhkan keterhubungan pada orang-orang, yang terkadang dilakukan melalui percakapan yang sulit dan perlu diselesaikan secara bersama.

Para relawan juga perlu menemukan tujuan dan kepuasan dalam berhubungan dengan para lansia. Sehingga program ini bermanfaat bagi semua orang.

Penting juga untuk memiliki fleksibilitas dalam merencanakan kegiatan dan berfokus pada minat yang sama daripada faktor yang berkaitan dengan usia saja.

Kenali tantangan unik yang dihadapi oleh para lansia di komunitas tertentu, seperti LGBTQ+, dan ciptakan ruang yang inklusif.

**Sumber: Re-Engage UK**

## Alat Ketiga: Kafe ComVida

TINGKAT KESULITAN: ●●○○○

UNTUK: INDIVIDU DAN ORGANISASI

Café ComVida di Lab60+ berfungsi sebagai tempat berkumpulnya orang-orang untuk berdiskusi tentang topik-topik inovatif dan juga ragam inisiatif yang berhubungan dengan lanjut usia. Setiap pertemuan diawasi oleh seorang duta besar yang bertugas memfasilitasi keterhubungan, mendorong interaksi di antara para peserta, mengidentifikasi sinergi antar proyek, serta menginspirasi ide-ide baru.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** dapat dilakukan kapan saja dengan penjadwalan secara berkala.

**Waktu yang dibutuhkan:** 2 jam.

**Materi:** Rehat kopi bersama (setiap peserta membawa kontribusi makanan dan minuman masing-masing). Sumber daya komputer dan multimedia untuk membuat presentasi.

**Tujuan:** Inisiasi ini bertujuan untuk mengaktifkan kekuatan yang dimiliki setiap orang di segala usia. Ini menunjukkan bahwa kita semua memiliki sesuatu untuk ditawarkan dan juga diterima oleh jejaring di sekitar kita. Tujuan lainnya adalah untuk menumbuhkembangkan koneksi antar individu dan mempromosikan kolaborasi lintas sektor.

### Ini bertujuan untuk:

➔ Menyatukan para pemangku kepentingan dan bersinergi bersama antara pemerintah, akademisi, sektor swasta, pemimpin LSM, inisiasi start-up, perusahaan, profesional bidang kesehatan, serta masyarakat umum lainnya yang bekerja terkait dengan isu lanjut usia dan berusaha mengubah perspektif tentang lansia.

- ➔ Menciptakan hubungan antara para pemangku kepentingan yang dapat berkolaborasi atau bekerjasama.
- ➔ Mengidentifikasi dan mencatat ide, proyek, serta inovasi kewirausahaan dengan berbagai tahap pengembangan.
- ➔ Berupaya melibatkan setiap orang dan organisasi dengan Lab60+.

### Langkah-langkah:

#### Sebelum Rapat:

- 1. Publisitas acara:** Promosikan acara melalui media sosial, Lab60+ Ambassador, dan organisasi yang bekerja di isu lansia.
- 2. Pendaftaran:** Sebelum acara dimulai, minta peserta untuk mengisi formulir pendaftaran dan ketertarikan peserta menjadi penentu ide-ide yang akan dipresentasikan pada saat pertemuan.

#### Alur Kegiatan:

1. Pertemuan dimulai dengan ritual pembukaan; pemutaran video dari organisasi maupun hal-hal yang perlu dibacakan.
2. Fasilitator membuka dengan memperkenalkan tujuan, format, dan agenda pertemuan.
3. Untuk sesi perkenalan, peserta menyebutkan nama dan alasan mereka berada di acara tersebut.
4. Putaran 1: Tiga peserta berbagi ide-ide inovatif tentang lanjut usia, dan fasilitator meminta refleksi dari peserta.

5. Putaran 2: Tiga peserta lagi mempresentasikan ide disertai dengan sesi refleksi.

6. Di akhir acara, fasilitator mendorong peserta untuk terlibat dalam gerakan Lab60+ dan menjadi duta di wilayah mereka.

7. Terakhir, istirahat minum kopi dan sesi informal untuk membangun jaringan.

**Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:**

Mulailah mempromosikan Café ComVida setidaknya satu bulan sebelumnya agar lebih banyak orang yang tertarik untuk bergabung.

Jangan memungut biaya masuk agar terjadi keberagaman.

Tetapkan tanggung jawab untuk memfasilitasi, menyambut tamu, membuat daftar hadir, menentukan jadwal waktu, petugas fotografi dan video, pendaftaran, dll.

Pengambilan gambar, video, dan testimoni sangat penting untuk meningkatkan potensi dan melibatkan lebih banyak orang di Café ComVida.

Akan sangat membantu jika Anda memiliki naskah dan jadwal yang terstruktur. Tetapi juga harus cukup fleksibel untuk beradaptasi dengan kebutuhan dan konteks yang sesuai dengan peserta.

**Sumber: Lab60+**

**Ini bukanlah...**

- \* Tentang apa yang harus/dapat dilakukan orang lain
- \* Ruang untuk mengeluh
- \* Berfokus pada apa yang kurang

**Tetapi Ini adalah...**

- \* Tentang apa yang ingin/bisa saya lakukan
- \* Sebuah ruang untuk menyatakan pendapat
  - \* Berfokus pada kemungkinan-kemungkinan yang dapat terwujud

## Memperkuat Perubahan: Kenyamanan Hidup



Retaknya hubungan antar generasi bermula dari rancangan kota dan komunitas berdasarkan ketergantungan pada kendaraan. Pendekatan ini membatasi kesempatan untuk berjalan kaki; mengurangi kehadiran orang-orang di sekitar kita, terutama mereka yang memiliki mobilitas terbatas, dan pada akhirnya mengurangi rasa saling keterhubungan. Kehidupan yang berpusat pada kendaraan juga menyebabkan lingkungan perkotaan yang lebih luas, jalan yang melebar, serta lingkungan yang terkotak-kotakkan. Akibatnya ini menghambat pertemuan langsung secara spontan dan interaksi lintas generasi. Realita terputusnya hubungan antar generasi dan hilangnya identitas komunitas menggarisbawahi perlunya desain perkotaan yang lebih ramah pejalan kaki dan berpusat pada manusia agar saling membangun hubungan antar usia.

### Bagaimana kita dapat membangun lingkungan yang layak huni untuk segala usia?

Salah satu solusi masalah ini adalah merangkul gerakan “Kota 15 Menit”, yang mengadvokasi perencanaan kota yang memprioritaskan kelayakan huni, dengan mengarahkan kembali ruang hidup kita pada skala manusia. Pendekatan ini mendorong akses menuju tempat layanan-layanan penting, perkantoran, serta tempat rekreasi yang dapat ditempuh dalam waktu 15 menit dengan berjalan kaki atau bersepeda dari rumah.

### Aspek-aspek utama dari Kota 15 Menit:

➤ **Aksesibilitas lokal:** Di Kota 15 Menit, layanan penting seperti perawatan

kesehatan, pendidikan, dan toko kelontong mudah dijangkau. Aksesibilitas ini dapat menjembatani kesenjangan lintas generasi dengan memungkinkan generasi yang lebih tua untuk mengakses layanan yang diperlukan tanpa bergantung pada transportasi pribadi dan/atau umum, sekaligus menyediakan lingkungan yang aman dan dapat dilalui dengan berjalan kaki bagi anak-anak dan orang dewasa muda untuk menjelajahi komunitas mereka secara mandiri.

➤ **Keterlibatan masyarakat:** Kota 15 Menit mendorong masyarakat untuk lebih sering berinteraksi dengan komunitas lokal mereka. Interaksi ini menumbuhkan rasa memiliki dan dapat menciptakan peluang untuk hubungan lintas generasi. Kakek-nenek, misalnya, dapat lebih mudah terlibat dengan sekolah-sekolah lokal atau pusat-pusat komunitas, sehingga mereka dapat menyumbangkan kebijaksanaan dan pengalaman hidup mereka kepada generasi yang lebih muda.

➤ **Transportasi aktif:** Dengan memprioritaskan berjalan kaki dan bersepeda, Kota 15 Menit mempromosikan aktivitas fisik dan mengurangi ketergantungan pada kendaraan pribadi dan/atau kendaraan umum. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan semua generasi, tetapi juga menciptakan lingkungan di mana para lansia dapat mempertahankan mobilitas dan kemandirian mereka, sehingga mengurangi beban pengasuhan anggota keluarga yang lebih muda.

➤ **Ruang hijau:** Hubungan lintas generasi sering kali tumbuh subur di ruang hijau dan ruang rekreasi. Kota 15 Menit menekankan pembuatan taman dan area komunal, menyediakan tempat di mana kakek-nenek dapat menjalin ikatan dengan cucu-cucu mereka, keluarga dapat berkumpul, dan tetangga dapat saling terhubung, meningkatkan ikatan sosial lintas generasi.

➤ **Mengurangi dampak lingkungan:** Ketergantungan pada mobil berkontribusi pada masalah lingkungan yang secara tidak proporsional mempengaruhi generasi mendatang. Penekanan Kota 15 Menit pada perencanaan kota yang berkelanjutan dan pengurangan penggunaan mobil selaras dengan tujuan mewariskan planet bumi yang lebih sehat bagi anak cucu kita.

**Apa yang menghalangi?**

Beberapa tantangan menghambat implementasi visi Kota 15 Menit, termasuk resistensi terhadap perubahan dari perencanaan yang berpusat pada mobil, hambatan politik, dan kebutuhan akan

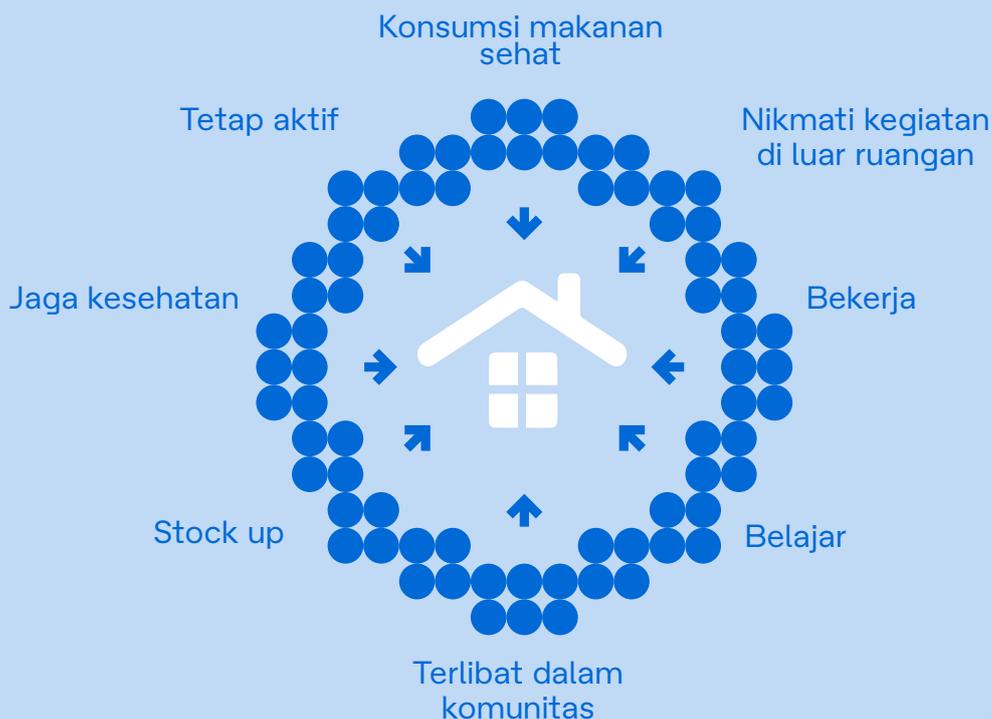
investasi skala besar untuk pembangunan infrastruktur dan transportasi umum.

**Bagaimana Anda bisa terlibat?**

Anda dapat berkontribusi pada perubahan transformatif ini dengan meningkatkan kesadaran tentang manfaat visi Kota 15 Menit di komunitas Anda dan mengadvokasi pemerintah daerah untuk memprioritaskan perencanaan kota yang berpihak pada manusia. Mari terlibat dalam upaya partisipasi masyarakat dan dukung kebijakan untuk mengurangi ketergantungan pada mobil, upaya menciptakan lingkungan yang inklusif dan dapat dilalui dengan berjalan kaki sehingga dapat menjembatani kesenjangan antar generasi.

Kemungkinan lainnya adalah City of Children, sebuah organisasi berbasis di Italia yang mendorong kota untuk melibatkan anak muda dalam pengambilan keputusan untuk memastikan bahwa kota juga aman untuk bermain. Visi inisiatif ini adalah menciptakan komunitas yang inklusif dan terhubung yang bermanfaat bagi orang-orang dari segala usia.

**Sumber: Forum Ekonomi Dunia**







## Jalur Kedua: Libatkan

Bayangkan sebuah komunitas di mana beberapa generasi hidup bersama secara berkelanjutan selama berabad-abad. Dalam cara hidup komunitas ini, orang-orang dari segala usia terlibat satu sama lain. Para tetua dihormati karena kebijaksanaannya dan penjaga tradisi adat, sementara kaum muda dibina oleh para tetua untuk mempelajari pengetahuan kuno tentang cara bertahan hidup, mendongeng dengan budaya bertutur, serta menguatkan ikatan komunitas. Esensi utamanya adalah mereka saling berkolaborasi.

Keharmonisan lintas generasi seperti ini sejalan dengan “hipotesis nenek,” sebuah teori ilmiah yang menyatakan bahwa memiliki perempuan yang menopause dan tidak lagi aktif dalam reproduksi (melahirkan) memberikan keuntungan dalam proses keberlanjutan kehidupan. Para “nenek” ini tidak hanya membantu merawat cucu, tetapi juga menyumbangkan kebijaksanaan hidup, pengetahuan, serta stabilitas bagi kelompok. Hipotesis ini menyoroti bahwa hubungan lintas generasi sudah tertanam dalam sejarah evolusi kita, menekankan pentingnya hubungan tersebut dalam membangun komunitas yang tangguh.

**Menyadari pentingnya nilai hubungan lintas generasi untuk menciptakan dunia yang lebih terintegrasi, bagian Kedua ini menekankan pada pelibatan generasi melalui tiga hal utama:**

### 1. Manfaat untuk Semua:

Berinteraksi dengan generasi yang lebih tua memperkaya hidup kita dan menawarkan wawasan yang berkontribusi pada umur panjang, serta memupuk rasa saling terhubung.

### 2. Kesempatan yang Sama:

Mempromosikan kesempatan dan kemampuan yang sama bagi semua orang, tanpa memandang usia, memperkuat prinsip saling peduli.

### 3. Menghargai Kebijaksanaan:

Mengakui kebijaksanaan dan potensi individu yang lebih tua -terlepas dari bias masyarakat yang terkait dengan usia- dapat membuka lumbung-lumbung kemampuan dan pengetahuan di masyarakat.

Membangun keterlibatan adalah langkah dasar dalam perjalanan untuk mencapai solidaritas lintas generasi. Dengan menerapkan prinsip ini, kita dapat membina hubungan yang bermakna dan saling mendukung, sehingga dapat menciptakan masa depan yang lebih cerah yang bermanfaat bagi setiap generasi.



## Organisasi Inspiratif: Alzheimer's Indonesia

Alzheimer's Indonesia memainkan peran penting dalam membantu individu yang terkena penyakit Alzheimer melalui pendekatan yang unik terhadap hubungan lintas generasi. Menyadari nilai timbal balik yang dibawa oleh generasi tua dan muda, mereka membina komunitas yang saling mendukung dengan menyatukan para pengasuh muda dan orang yang lebih tua yang menghadapi Alzheimer. Dalam lingkungan dimana kebijaksanaan selaras dengan vitalitas orang muda, semua orang dapat belajar untuk berempati dan mendukung satu sama lain. Keyakinan utama mereka adalah pada kekuatan ikatan lintas generasi, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mendorong usia yang lebih panjang dan lebih sehat.

Pendampingan ini tidak hanya menawarkan dukungan emosional dan fisik, terutama bagi mereka yang bergulat dengan tantangan Alzheimer, tetapi juga memberikan pelajaran hidup yang berharga bagi para pengasuh mengenai proses menua yang sehat, makna empati, serta nilai-nilai kemanusiaan.

Selain itu, Alzheimer's Indonesia juga memanfaatkan teknologi untuk memfasilitasi hubungan lintas generasi. Mereka menyelenggarakan sesi dan kegiatan bercerita secara online yang memungkinkan para lansia untuk berbagi pengalaman hidup mereka, melestarikan kenangan berharga sambil mendidik dan menginspirasi generasi muda. Saluran YouTube mereka selalu memberikan informasi terbaru tentang cara-cara untuk menjelaskan demensia dengan lebih baik kepada anggota keluarga dari berbagai generasi. Mereka bahkan membuat sebuah komik - Elphi the Elephant - yang membantu para cucu memahami bagaimana demensia mengubah kakek dan nenek mereka.

Upaya Alzheimer's Indonesia ini menggarisbawahi dampak positif yang signifikan dari kolaborasi lintas generasi. Upaya ini meningkatkan kualitas hidup mereka yang terkena dampak Alzheimer sekaligus memperjuangkan konsep hidup yang lebih panjang dan lebih sehat melalui rasa welas asih, saling memahami, serta saling berbagi pengalaman bersama. Hal ini menjadi contoh bagaimana upaya kolektif, tanpa memandang usia, dapat berkontribusi pada masa depan yang lebih cerah bagi semua.

**Masa depan yang cerah untuk semuanya**

## Alat Keempat: Tarian Sosial

**KESULITAN:** ● ○ ○ ○ ○ ○

**UNTUK:** INDIVIDU DAN ORGANISASI

Tarian Sosial ini terinspirasi oleh tarian Poco Poco dari komunitas Alzheimer's Indonesia, sebagai alat yang ampuh untuk pencegahan demensia. Mereka mengintegrasikan tarian ke dalam program mereka berdasarkan penelitian yang sangat berpengaruh dari Dr. Ria Maria Theresa. Tarian sosial lintas generasi, seperti yang terlihat dalam tren seperti tantangan TikTok, Jerusalema Challenge, line dancing, tarian K-Pop, gaya fusion, dan kelas online, menyatukan berbagai generasi, memupuk ikatan melalui pengalaman bersama dan merayakan keragaman. Di dunia yang berpusat pada teknologi yang dapat mengisolasi kelompok-kelompok usia, bentuk-bentuk tarian ini memberikan koneksi yang menyenangkan dan membangun rasa saling pengertian.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** Tarian Sosial dapat dipraktikkan kapan saja sesuai dengan keinginan para peserta, termasuk acara dansa yang terorganisir, pertemuan sosial, atau sesi latihan komunitas.

**Waktu yang dibutuhkan:** Durasi setiap sesi dapat bervariasi, tetapi disarankan untuk melakukan Tarian Sosial selama minimal 30 menit hingga satu jam beberapa kali per minggu untuk memaksimalkan manfaat kognitif.

**Bahan:** Ruang yang cocok untuk menari (misalnya, ruang tamu, pusat komunitas, atau studio dansa), daftar lagu yang akan diputar, serta pakaian dan alas kaki yang nyaman. Opsional: akses ke instruktur tari atau tutorial online bagi pemula.

**Tarian Sosial bertujuan memperkenalkan dan mempromosikan praktik tarian sosial yang ada di budaya-budaya lokal sebagai cara yang efektif dalam mencegah demensia. Alat ini bertujuan untuk meningkatkan fungsi kognitif, mendorong keterlibatan sosial, dan mendorong aktivitas fisik di antara para peserta.**

### Langkah-langkah:

- 1. Temukan ruang yang cocok untuk menari:** Pastikan Anda memiliki ruang di mana Anda dapat bergerak dengan nyaman tanpa hambatan.
- 2. Kumpulkan bahan-bahan yang diperlukan:** Siapkan musik, kenakan pakaian yang nyaman, dan pastikan Anda memiliki alas kaki yang sesuai.
- 3. Pemanasan:** Mulailah sesi dansa Anda dengan pemanasan yang lembut untuk mencegah cedera. Regangkan otot-otot Anda dan kendurkan persendian Anda.
- 4. Mulai menari:** Putar musik Anda dan mulailah menari. Pilihlah tren tarian yang memiliki langkah-langkah yang relatif sederhana dan dapat dipelajari melalui tutorial online atau dengan bantuan instruktur tari.
- 5. Ajaklah orang lain untuk bergabung:** Ajaklah teman, anggota keluarga, atau anggota komunitas untuk menari bersama Anda. Tarian Sosial menjadi lebih menyenangkan jika dilakukan bersama orang lain.

**6. Buatlah rutinitas:** Usahakan untuk melakukan sesi dansa secara konsisten, setidaknya selama 30 menit hingga satu jam, untuk memaksimalkan manfaat kognitif dan sosial.

**7. Nikmati prosesnya:** Mari bersantai, bersenang-senang, serta nikmati musik dan kebersamaan dengan sesama penari. Menari seharusnya menjadi pengalaman yang menyenangkan.

**Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:**

Sesuaikan intensitas dan durasi sesi dansa Anda berdasarkan tingkat kebugaran dan kemampuan fisik Anda.

Gabungkan variasi tarian untuk menjaga aktivitas tetap menarik dan menantang.

Membina percakapan dan membangun hubungan dengan sesama penari untuk meningkatkan aspek sosial dari pengalaman tersebut.

Konsultasikan dengan ahli kesehatan sebelum memulai aktivitas fisik baru, terutama jika Anda memiliki kondisi medis tertentu.

**Sumber: Inspirasi ini diambil dari komunitas Alzheimer's Indonesia, di mana tarian Poco Poco telah menunjukkan manfaat yang luar biasa dalam meningkatkan kesehatan kognitif dan kesejahteraan secara keseluruhan**

Fotografia: Dipa Mulya | Alzheimer's Indonesia



## Alat Lima: Nenek Pelatih

**KESULITAN:** ●●●●○

**UNTUK:** ORGANISASI

Grandmas2Go adalah program yang memasang nenek-nenek berpengalaman dengan keluarga baru yang membutuhkan perawatan, bimbingan, dukungan, dan bimbingan ekstra. Alih-alih menjadi pengasuh anak atau memberi tahu para ibu dan ayah baru tentang apa yang harus dilakukan, “Nenek Pelatih” adalah mitra dalam memberikan kebijaksanaan, pengasuhan, dan pengalaman hidup yang kaya untuk membantu keluarga menghadapi tantangan, membangun ketahanan, dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** Grandmas2Go beroperasi dengan jadwal yang fleksibel, dimana Nenek Pelatih mengatur waktu pertemuan dengan peserta yang terlibat sesuai dengan kesepakatan kedua belah pihak.

**Waktu yang dibutuhkan:** Komitmen waktu Nenek Pelatih dapat bervariasi berdasarkan ketersediaan waktu mereka dan kebutuhan peserta.

**Materi:** Meskipun tidak ada materi khusus yang diperlukan, para Nenek Pelatih dapat menggunakan pengalaman hidup, cerita, dan keterampilan komunikasi

mereka untuk memberikan bimbingan dan dukungan. Namun, ada baiknya mereka diberikan pelatihan dan informasi terbaru tentang perkembangan anak usia dini dan perlindungan anak.

### Tujuan:

- ➔ **Sediakan sistem pendukung:** Tawarkan kehadiran yang mengayomi dan penuh pengertian kepada individu atau keluarga yang menghadapi berbagai tantangan.
- ➔ **Berbagi kebijaksanaan:** Berbagi pengalaman hidup, nasihat, dan panduan untuk membantu peserta menavigasi kompleksitas kehidupan.
- ➔ **Menumbuhkan ketahanan:** Mendorong pertumbuhan pribadi, kepercayaan diri, dan kesejahteraan emosional.
- ➔ **Membangun hubungan antar generasi:** Mempromosikan pertukaran kebijaksanaan dan pengetahuan antara generasi yang lebih tua dan generasi yang lebih muda.

### Langkah-langkah:

#### 1. Mencocokkan Pelatih dan Peserta:

Peserta dicocokkan dengan Nenek Pelatih berdasarkan kebutuhan dan keinginan mereka. Kecocokan akan dipertimbangkan selama proses pemasangan.

**2. Pertemuan Perkenalan:** Nenek Pelatih dan peserta bertemu untuk saling mengenal, menetapkan tujuan, dan mendiskusikan harapan.

**3. Pertemuan Reguler:** Nenek Pelatih dan peserta menjadwalkan pertemuan atau interaksi rutin, baik secara langsung, melalui panggilan telepon, atau melalui obrolan video.

**4. Bimbingan dan Dukungan:** Nenek Pelatih memberikan bimbingan, dukungan, dan mentoring berdasarkan pengalaman hidup mereka dan kebutuhan khusus para peserta. Topiknya bisa tentang tantangan pribadi hingga saran praktis.

**5. Refleksi dan Kemajuan:** Peserta dan Nenek Pelatih secara berkala merefleksikan kemajuan yang telah dicapai, menetapkan tujuan baru, dan menyesuaikan pendekatan mereka sesuai kebutuhan.

**6. Penutupan:** Program ini berakhir ketika peserta dan Nenek Pelatih setuju bahwa tujuan mereka telah tercapai, atau ketika salah satu pihak memutuskan untuk menghentikan hubungan.

### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

Pastikan komunikasi dan ekspektasi yang jelas antara Pelatih Nenek dan peserta sejak awal. Setiap orang yang terlibat harus memahami bahwa hubungan yang terjalin adalah hubungan yang saling menguntungkan.

Doronglah untuk mendengarkan secara aktif dan berempati selama interaksi.

Menjaga kerahasiaan dan menghormati privasi peserta.

Menyediakan pelatihan dan sumber daya yang berkelanjutan tentang ilmu pengetahuan baru dalam pengasuhan anak atau teknik dan pendekatan untuk membantu Pelatih Nenek meningkatkan keterampilan mereka.

Mempromosikan kegiatan lintas generasi dan kesempatan bagi para Pelatih Nenek dan peserta untuk menjalin ikatan di luar sesi pendampingan formal.

**Sumber: [Grandmas2Go](#)  
([Pusat Pengasuhan Keluarga](#))**

## Alat Enam: Membimbing Bersama

**KESULITAN:** ●●●●●

**UNTUK:** ORGANISASI

**“Mentor inilah yang terus mendorong saya untuk mengatakan, ‘saya pikir Anda bisa melakukan lebih banyak hal dengan kepemimpinan Anda, dan mungkin itu adalah nilai Anda bagi komunitas Anda’, sebuah ide yang tidak pernah saya pertimbangkan sebelumnya. Karena saya menghormatinya atas apa yang dia lakukan, maka saya berkata, oke, saya akan mencobanya. Dan kemudian hal itu membuka dunia bagi saya”**

- Arundhuti Gupta

Mentor Together adalah sebuah organisasi nirlaba yang berfokus pada pendampingan kaum muda dan bertujuan untuk memberdayakan orang muda, menciptakan masa depan yang lebih cerah bagi mereka, dan memutus siklus ketidaksetaraan melalui program-program pendampingan. Di India, hal ini berarti melintasi batas-batas gender, kelas, dan kasta untuk memberikan perspektif baru kepada kaum muda. Mereka bekerja dengan para mahasiswa untuk memberikan mereka bimbingan, dukungan, dan mentoring untuk membantu mereka memiliki pilihan atas masa depan sebelum mereka menyelesaikan pendidikannya.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** Saat mahasiswa bersiap memasuki dunia kerja.

**Waktu yang dibutuhkan:** 6 hingga 8 bulan, dengan pertemuan antara 2 hingga 3 kali sebulan yang dilakukan secara virtual melalui aplikasi Mentor To Go.

**Materi:** Untuk membantu para mentor dan mentee dalam perjalanan mereka membangun hubungan yang memberdayakan dan mempraktikkan keterampilan kesiapan kerja, Mentor Together telah menciptakan kegiatan mentoring yang membantu mengembangkan keterampilan hidup dan keterampilan kerja. Dengan mengadaptasi dari klasifikasi keterampilan UNICEF, mereka menerapkan keterampilan ini secara unik ke dalam konteks pendampingan. Para mentor dan mentee mempraktikkannya sepanjang masa pendampingan.

**Tujuan: tujuan utama inisiatif ini mencakup peningkatan kepercayaan diri, mendorong pengambilan keputusan karier yang positif, memperkuat jaringan pengembangan karier, membina hubungan mentor dan mentee yang bermakna, mendukung masa awal berkarir, dan keterlibatan lintas generasi.**

### Langkah-langkah:

#### 1. Pengenalan Program:

Menjalin kerja sama dengan Kementerian Pendidikan, lembaga pendidikan tinggi dan universitas.

Menyelenggarakan sesi seminar (atau Town Hall) di perguruan tinggi untuk memperkenalkan program Mentor To Go kepada calon mentee.

Siswa yang berminat dapat mendaftar, mengisi survei diri, dan mengikuti sesi belajar mandiri.

Para mentee yang memenuhi syarat akan mendiskusikan kebutuhan bimbingan mereka dengan anggota tim Mentor To Go.

Dengan bantuan algoritma, mentee akan dipasangkan dengan mentor terlatih berdasarkan kesesuaiannya.

## **2. Orientasi Perusahaan dan Mentor:**

Perusahaan maupun mitra strategis lainnya dapat bergabung untuk mengenalkan program ini kepada para karyawannya.

Para mentor mendaftar, mengirimkan latar belakang akademis dan karier, dan mengikuti pelatihan wajib sebanyak 4 modul.

Para mentor berbicara dengan staf program ataupun tim manajemen di kantornya untuk mendapatkan persetujuan dan menunjukkan komitmen mereka.

## **3. Proses Pencocokan:**

Mentor yang disetujui akan menampilkan permintaan mentee pada aplikasi.

Para mentor memilih mentee untuk dicocokkan, dan memulai bimbingan.

## **4. Inisiasi Pendampingan:**

Mentor dan mentee menggunakan aplikasi Mentor To Go untuk kegiatan dan diskusi kesiapan kerja.

Setelah satu siklus mentoring, para mentor dapat memulai mentoring baru dengan mentee yang lain.

## **5. Peningkatan Berkelanjutan:**

Mengumpulkan umpan balik dari para mentor dan mentee untuk penyempurnaan program.

Mengidentifikasi peluang untuk meningkatkan Proyek Mentor Bersama dan menjangkau lebih banyak individu ataupun institusi untuk terlibat.

### **Hal-hal yang perlu dipertimbangkan**

Identifikasi tempat untuk merekrut mentor, perusahaan target (seperti yang dilakukan Mentor to Go), atau temukan komunitas pensiunan dan pusat komunitas lokal.

Langkah-langkah ini dapat diadaptasi menggunakan pertemuan tatap muka atau Zoom.

Mengundang aplikasi pendaftaran dari mereka yang tertarik untuk menjadi mentor. Jika kriteria dasar sudah terpenuhi, para mentor dapat diundang untuk mengirimkan formulir kedua yang berisi lebih banyak detail mengenai keterampilan dan minat mereka sebagai mentor.

Melakukan wawancara tatap muka dengan calon mentor sebagai bagian dari proses seleksi.

Jika perlu, lakukan satu atau dua kali pemeriksaan referensi terhadap mentor dengan berbicara kepada individu yang mengenal pelamar secara pribadi atau profesional.

Para pendamping Mentor Together mengikuti pelatihan wajib bagi para mentor selama delapan jam (program tatap muka) hingga empat jam (pendampingan jarak jauh) sebelum memulai program. Pelatihan induksi ini mencakup peran seorang mentor, cara berkomunikasi dan memfasilitasi orang muda, penetapan batasan selama masa mentoring, dan cara penanganan ketika terjadi situasi sulit.

**Sumber: Mentor Together**

## Memperkuat Perubahan: Keberagaman di Tempat Kerja



Pembedaan usia menimbulkan tantangan berlapis dan konsekuensi yang cukup luas di dunia kerja. Hal ini melanggengkan terputusnya hubungan lintas generasi yang meresahkan di dunia profesional, di mana karyawan yang lebih muda dan yang lebih tua sering kali bekerja di bidang yang terpisah-pisah.

Pemisahan ini menciptakan kurangnya pemahaman dan penghargaan terhadap keterampilan, pengalaman, dan perspektif unik yang dibawa oleh setiap generasi. Pekerja yang lebih tua, khususnya, dapat menghadapi diskriminasi kurangnya pengakuan atas nilai diri mereka, serta keterampilan dan kompetensi mereka yang kurang dimanfaatkan secara optimal.

Hal ini tidak hanya merusak potensi transfer pengetahuan dan bekerjasama, tetapi juga menghambat pengembangan lingkungan kerja yang kohesif, beragam, dan inovatif. Pada intinya, pemisahan usia di tempat kerja membatasi potensi kolektif organisasi dan gagal memanfaatkan kekayaan bakat dan kebijaksanaan yang ada di semua kelompok usia. Pada akhirnya ini menghambat pertumbuhan karier individu dan kesuksesan profesional secara keseluruhan.

### **Bagaimana kita dapat meningkatkan keragaman lintas generasi?**

Salah satu cara mengatasi masalah ini adalah melalui inisiatif seperti *Labora* yang bertujuan untuk memecahkan masalah penting dalam meningkatkan keragaman dan inklusi di perusahaan dengan mengembangkan teknologi yang menyatukan keterampilan dan tujuan talenta dalam mengatasi tantangan bisnis yang kompleks. Pendekatan mereka melibatkan pemeriksaan menyeluruh terhadap budaya tempat kerja, pelatihan, penghitungan metrik, dan hasil, dengan fokus pada penggunaan teknologi untuk mengembangkan inovasi pekerjaan dan menyelaraskannya dengan tren masa depan.

### **Alasan mengapa pendekatan yang dilakukan *Labora* sangat kuat:**

Pendekatan *Labora* dalam mengembangkan inovasi pekerjaan dan memupuk keberagaman sangatlah penting karena mengatasi masalah sistemik pemisahan usia di tempat kerja dan mengakui nilai hubungan lintas generasi. Dengan memanfaatkan teknologi dan menyelaraskannya dengan tren masa depan, *Labora* menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif dan dinamis yang memanfaatkan keterampilan dan pengalaman individu yang lebih tua.

## ASPEK KUNCI KEGIATAN LABORA

- **Café ComVida dan Lab60+:** Pertemuan Café ComVida menyediakan forum publik bagi para lansia untuk terlibat kembali dalam kehidupan masyarakat dan membangun jaringan sosial baru. Lab60+ adalah sebuah gerakan yang mendorong kolaborasi di antara orang-orang dari segala usia dan latar belakang. Fokusnya adalah berbagi ide, inisiatif, dan pengalaman yang relevan dengan kehidupan lansia di Brasil dan mengundang semua orang untuk berkolaborasi.
- **Mendefinisikan ulang konsepsi usia lanjut:** Visi Labora tentang “mendefinisikan ulang konsepsi usia lanjut” berupaya memaksimalkan nilai-nilai setiap tahapan kehidupan manusia, termasuk diantaranya keberhasilan mengelola transisi kehidupan di sepanjang usia. Perspektif ini definisi tiga tahap tradisional tentang kehidupan-muda, dewasa, dan tua-dan mengakui bahwa orang hidup lebih lama, sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih fleksibel terhadap pekerjaan dan tahapan kehidupan.
- **SDM Senior:** Labora, sebuah inisiatif bagian dari gerakan Lab60+, bekerja sama dengan para pemberi kerja dan karyawan untuk menciptakan model-model pekerjaan baru bagi para lansia. Organisasi ini berfokus pada pentingnya pekerjaan sebagai sumber sosialisasi, kesejahteraan, dan koneksi, lebih dari sekadar sumber daya finansial. Organisasi ini bertujuan untuk merancang pekerjaan yang memanfaatkan keterampilan dan kompetensi unik para lansia.
- **Solusi teknologi:** Labora telah mengembangkan solusi teknologi yang memungkinkan para lansia untuk memilih pengaturan kerja yang fleksibel, sehingga mereka dapat bekerja sebanyak atau sesedikit mungkin setiap minggunya. Pendekatan ini selaras dengan konsep “gig economy (pekerja lepas) untuk lansia” yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mereka sekaligus menjawab tantangan pemberi kerja.
- **Belajar di tempat kerja:** Labora memperkenalkan para lansia kepada organisasi untuk memberikan saran mengenai tantangan nyata yang berkaitan dengan manajemen, tim kerja, komunikasi, budaya, dan kreativitas. Pendekatan ini memanfaatkan pengalaman para lansia dalam memahami orang lain dan membantu mereka bertransisi ke dalam peran dan industri baru.
- **Kemitraan:** Labora berkolaborasi dengan perusahaan start up, perusahaan teknologi besar, dan organisasi lainnya untuk membangun profesi baru di bidang teknologi bagi para lansia. Kemitraan ini bertujuan untuk menciptakan tim teknologi lintas generasi yang dapat berkontribusi pada pengembangan produk dan inovasi digital yang lebih baik.
- **Keragaman usia:** Labora mendukung keragaman usia dalam dunia kerja dan mendorong perusahaan untuk mempertimbangkan nilai manfaat dan kesempatan mempekerjakan individu yang berusia di atas 50 tahun. Hal ini mematahkan anggapan bahwa semua anggota tim harus berusia di bawah 30 tahun dan menekankan pentingnya manfaat dari kolaborasi lintas generasi.

## APA YANG MENGHALANGI?

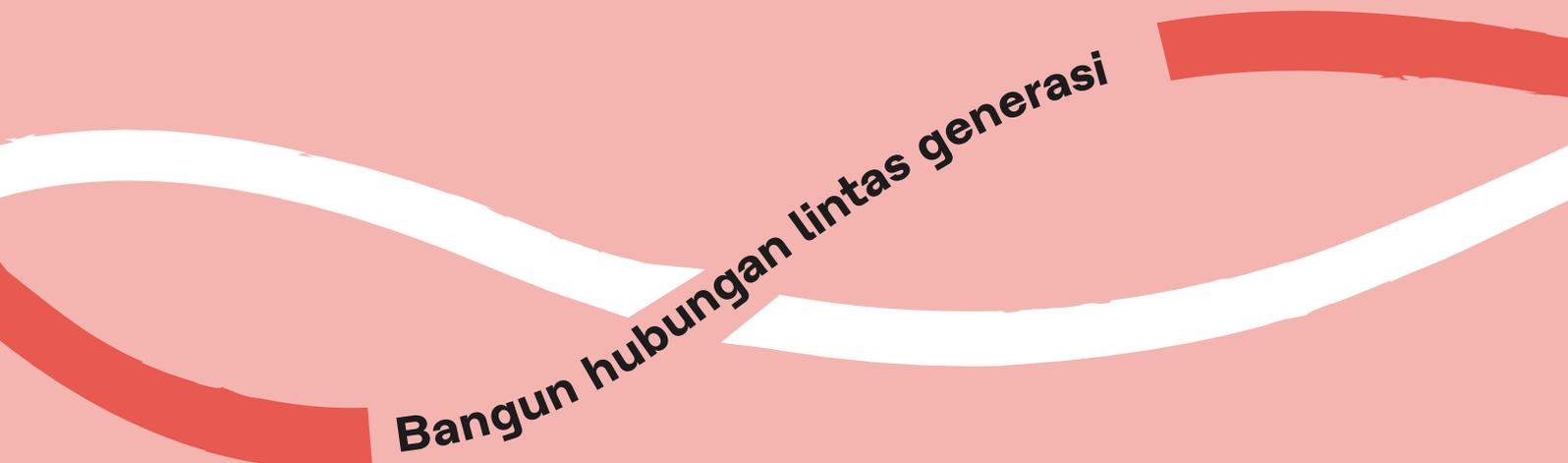
Tak dipungkiri, beberapa tantangan menghambat transformasi tempat kerja untuk menjadi lebih inklusif dan menghargai hubungan lintas generasi. Tantangan-tantangan ini diantaranya perlawanan terhadap perubahan di dalam organisasi, stereotip yang sudah mendarah daging tentang pekerja yang lebih tua, dan perlunya pergeseran budaya tentang bagaimana sektor bisnis memandang keragaman.

## BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

Anda dapat berkontribusi mengatasi tantangan ini dengan mengadvokasi keragaman dan inklusivitas di tempat kerja. Tingkatkan kesadaran tentang nilai hubungan lintas generasi dan manfaatnya melibatkan individu yang lebih tua dalam angkatan kerja.

Dukung organisasi seperti Labora yang bekerja untuk mengatasi masalah ini, dan secara aktif terlibat dalam diskusi dan inisiatif yang bertujuan untuk menciptakan tempat kerja yang lebih inklusif dan beragam usia.

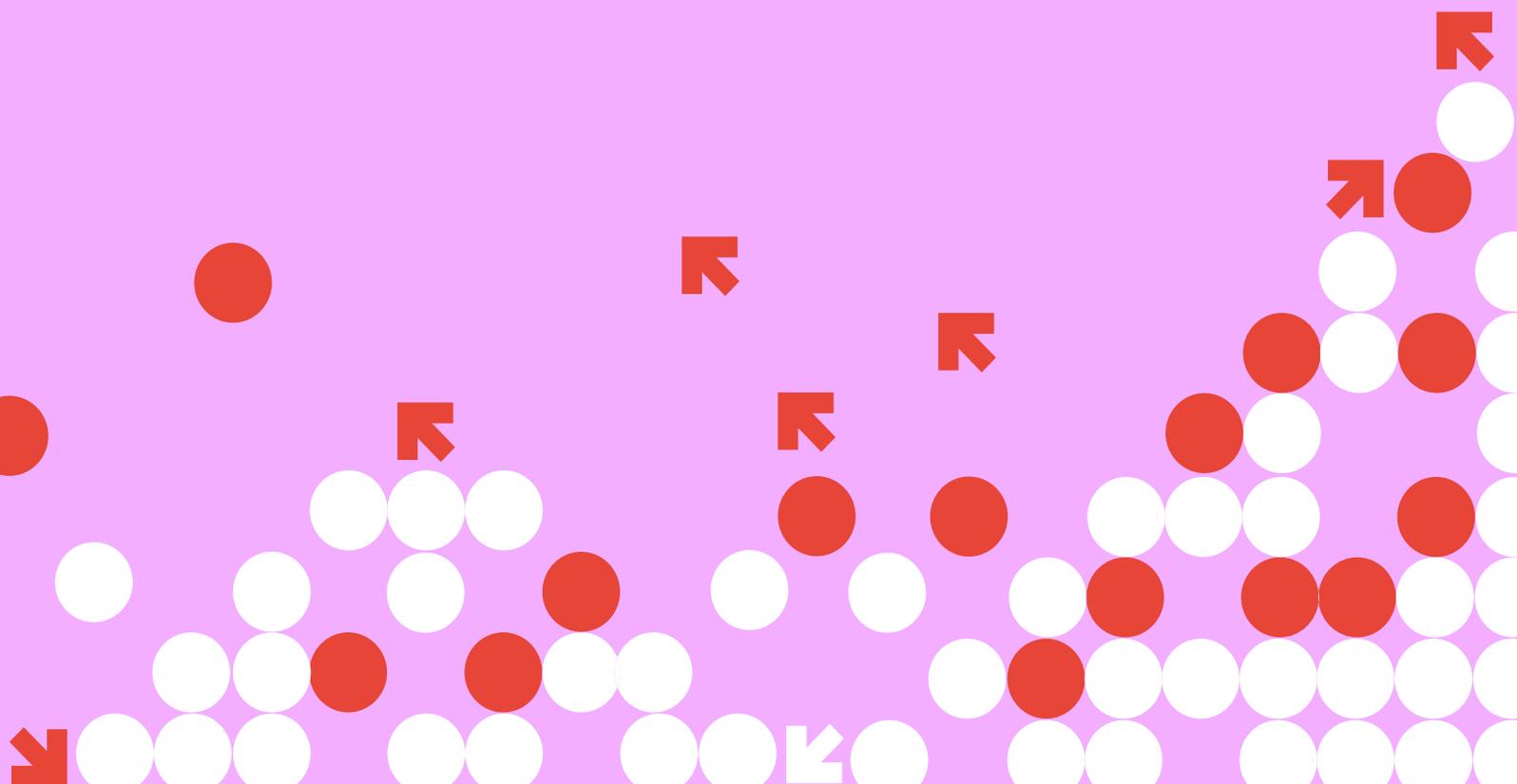
Dengan demikian, Anda dapat membantu mendobrak hambatan dan mempromosikan lingkungan tempat kerja yang menghargai kontribusi individu dari semua generasi.



**Bangun hubungan lintas generasi**

# CIPTAKAN

JALUR KETIGA





## Jalur Ketiga: Ciptakan

Untuk memahami kekuatan hubungan lintas generasi dalam membangun komunitas, kita juga dapat melihat model ekonomi alternatif seperti mutualisme. Sebagai contoh, Frelancers Union (Serikat Pekerja Lepas) menunjukkan potensi kerja sama lintas generasi dalam menciptakan sistem ekonomi yang berkelanjutan. Dalam ekonomi mutualisme, individu saling mendukung satu sama lain, menekankan pada komunitas dan sumber daya bersama daripada persaingan dan hanya mementingkan kepentingan pribadi. Pergeseran ke arah kolaborasi dan saling mendukung ini selaras dengan prinsip-prinsip membangun komunitas lintas generasi.

Saat ini ikatan alami lintas generasi semakin langka. Bahkan, hubungan tersebut hampir seperti fiksi. Meskipun begitu, ada organisasi dan komunitas yang berdedikasi untuk menata ulang hubungan ini. Mengapa? Karena inti dari penataan ulang ini adalah pengakuan terhadap kurangnya hubungan lintas generasi berimplikasi pada kurangnya ikatan komunitas. Orang-orang perlu membangun hubungan yang bermakna, tidak hanya dengan rekan-rekan seusia mereka tetapi juga lintas generasi. **Mereka merindukan:**

### Berbagi kegiatan dan minat yang sama:

Komunitas dapat berkembang ketika orang-orang berkumpul untuk berbagi minat dan terlibat dalam kegiatan yang menginspirasi dan menghubungkan mereka. Minat bersama ini menjadi tulang punggung kehidupan komunitas; apakah itu pertemanan di lingkungan taman, klub buku, ataupun tim olahraga lokal.

### Mengenali budaya dan menciptakan tradisi:

Komunitas sering kali didefinisikan oleh budaya dan tradisinya yang unik. Kolaborasi lintas generasi memastikan bahwa benang merah budaya ini tidak terputus dan terus berkembang, yang mencerminkan kearifan dan kreativitas kolektif dari generasi tua dan muda.

### Terhubung secara mendalam dengan suatu tempat:

Merasa sebagai bagian dari tempat tertentu adalah bagian integral dari identitas komunitas. Ketika beberapa generasi bergandengan tangan untuk merawat dan merayakan lingkungan sekitar mereka, hubungan yang mendalam dengan tanah dan sejarahnya akan muncul, memperkuat ikatan komunitas.

### Saling mengenal satu sama lain:

Inti dari setiap komunitas yang dinamis adalah tindakan sederhana untuk saling mengenal satu sama lain. Hubungan lintas generasi menumbuhkan pemahaman dan apresiasi yang lebih dalam terhadap beragam pengalaman dan perspektif yang dibawa oleh setiap anggota ke dalam komunitas.

Ketika kami melanjutkan perjalanan untuk membangun kembali jembatan lintas generasi, kami melakukannya dengan kesadaran mendalam bahwa komunitas melampaui batas geografi; komunitas ibarat permadani yang kaya akan koneksi, tradisi, dan pengalaman bersama yang mengikat ikatan bersama. Alat-alat yang diperkenalkan di bagian sengaja ditampilkan untuk mendukung pembangunan komunitas, yang merupakan titik kunci dari perjalanan ini.



## Organisasi Inspiratif: Universitas Warga

Citizen University memulai misinya dengan sebuah ide yang mendalam: **“Bagaimana jika masing-masing dari kita percaya bahwa kita memiliki kekuatan untuk mewujudkan perubahan dalam kehidupan bermasyarakat - dan merasa bertanggung jawab untuk mencobanya?”**

Kata-kata ini menangkap esensi dari organisasi yang didedikasikan untuk membekali warga negara dari segala usia dengan alat, ide, dan hubungan yang diperlukan untuk mengubah budaya kewarganegaraan kita.

Melalui pekerjaan ini, mereka mengatasi tantangan mendasar yang merusak budaya kewarganegaraan yang sehat seperti perpecahan politik, pemisahan usia di ruang publik, menurunnya ruang pertemuan komunitas, dan hilangnya pengetahuan dan keterlibatan warga negara.

Citizen University mengakui bahwa kepentingan bersama yang sama adalah pondasi komunitas yang kuat. Melalui inisiatif seperti “Joy of Voting” dan “Sworn-Again America”, Citizen University membuat ritual kewarganegaraan yang meremajakan komitmen masyarakat terhadap demokrasi dan terhadap satu sama lain. Ritual-ritual ini menyediakan ruang bersama bagi individu untuk saling terhubung, menjembatani perbedaan usia, politik, gender, atau ras, dan menyatukan mereka pada tujuan yang sama -kesejahteraan demokrasi kita.

Pertemuan “Civic Saturday” yang diorganisir Citizen University bertindak sebagai

pertemuan kewarganegaraan lintas generasi yang serupa dengan pertemuan keagamaan, yang menunjukkan komitmen untuk merayakan budaya dan menciptakan tradisi kewarganegaraan yang baru. Dengan menanamkan pemaknaan dan kepentingan bersama dalam acara-acara ini, mereka menciptakan peluang bagi individu untuk terhubung secara mendalam dengan akar budaya mereka sambil menempa tradisi baru yang sejalan dengan nilai-nilai kewarganegaraan bersama.

Untuk membangun komunitas yang tangguh, inisiatif seperti “Civic Saturday Fellowship” dan “Youth Collaboratory” menciptakan peluang bagi masyarakat untuk belajar dari satu sama lain, membentuk hubungan yang langgeng, dan mengembangkan apresiasi yang mendalam terhadap kekayaan perspektif dan perjalanan hidup. Mereka mengibaratkan demokrasi sebagai sebuah taman, dan mereka terus merawat taman ini dengan membina hubungan yang didasarkan pada kepentingan bersama, merayakan keragaman budaya, dan menciptakan tradisi yang selaras dengan nilai-nilai kewarganegaraan.

Citizen University menyampaikan undangan terbuka kepada individu dari semua lapisan masyarakat untuk bergabung dalam perjalanan transformatif ini. Mereka menyadari bahwa intisari kewarganegaraan adalah “kekuatan + karakter,” dan kekuatan mereka terletak pada komitmen kolektif terhadap demokrasi, membina komunitas yang merangkul keragaman, menghargai tradisi, dan sangat menghargai satu sama lain.



## Alat Tujuh: Civic Saturdays (Hari Sabtu Sipil)

TINGKAT KESULITAN: ●●●○○

UNTUK: ORGANISASI

Civic Saturday adalah pertemuan yang menyatukan berbagai kelompok usia untuk memupuk rasa kebersamaan sebagai warga negara dan mendorong percakapan yang bermakna tentang demokrasi, kewarganegaraan, dan keterlibatan warga negara. Acara ini menyediakan ruang bagi generasi yang berbeda untuk terhubung, merefleksikan nilai-nilai bersama, dan berkomitmen kembali pada peran mereka sebagai warga negara yang aktif.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** Civic Saturday diselenggarakan oleh berbagai organisasi dan individu dan biasanya diadakan pada akhir pekan tertentu atau sesuai jadwal yang ditentukan oleh organisasi penyelenggara.

**Waktu yang dibutuhkan:** Pertemuan Civic Saturday dapat bervariasi, namun biasanya berlangsung selama beberapa jam, termasuk diskusi dan kegiatan.

**Materi:** Hal yang dibutuhkan mencakup tempat acara, pengaturan tempat duduk, alat fasilitasi seperti pertanyaan pemandu diskusi, dan alat peraga atau visual apa pun yang dapat memperkuat tema atau pesan acara.

**Tujuan:** Civic Saturday bertujuan untuk menumbuhkan rasa memiliki tujuan kewarganegaraan dan merefleksikan peran kita sebagai warga negara.

**Para peserta berkumpul untuk merefleksikan pertanyaan-pertanyaan seperti:** 

- \* Mengapa eksperimen demokrasi ini penting bagi kami?
- \* Jika demokrasi adalah sebuah eksperimen yang membutuhkan komitmen, apa komitmen yang diminta dari kita?
- \* Bagaimana kita dapat melibatkan orang lain, agar dapat mengaktifkan kewarganegaraan yang luas baik di dalam maupun di luar komunitas kita?

### Langkah-langkah:

- 1. Sambutan dan Pertemuan:** Para disambut dengan baik dan didorong untuk berbaur satu sama lain.
- 2. Ritual Kewarganegaraan:** Acara ini sering kali dimulai dengan ritual kewarganegaraan, yang dapat menjadi tindakan simbolis yang memperkuat tema pertemuan.
- 3. Pembacaan Dokumen Kewarganegaraan:** Teks-teks utama, esai, atau pidato yang berkaitan dengan keterlibatan kewarganegaraan dan demokrasi dibagikan. Bacaan-bacaan ini berfungsi sebagai pembuka percakapan.
- 4. Musik dan Puisi:** Civic Saturday mengetuk hati dan juga pikiran, ini dapat dilakukan dengan bernyanyi bersama dan mendengarkan puisi yang menyentuh hati.

**5. Khotbah Kewarganegaraan:** Bagian ini merefleksikan tentang tema atau gagasan inti dari pertemuan.

**6. Lingkaran Kewarganegaraan:** Para peserta dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk mendiskusikan bacaan dan perspektif pribadi mereka tentang keterlibatan sipil.

**7. Refleksi dan Komitmen:** Setelah diskusi, ada periode refleksi di mana para peserta didorong untuk memikirkan komitmen pribadi mereka terhadap aksi sipil.

**8. Penutup:** Pertemuan diakhiri dengan ritual atau aktivitas penutup yang memperkuat tema yang dibahas.

#### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

Mengadakan Civic Saturday secara rutin dapat membantu membangun rasa kesinambungan dan bagian dari komunitas warga.

Pilihlah bacaan dan tema yang relevan dengan konteks kewarganegaraan saat ini dan beresonansi dengan para peserta.

Dorong partisipasi aktif dan dialog terbuka selama diskusi kelompok kecil.

Pikirkan mitra apa yang dapat membantu membangun rasa percaya dan kolaborasi untuk Civic Saturday Anda.

Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengambil tindakan nyata atau berkomitmen pada inisiatif lokal setelah acara.

Mendaftarlah ke Civic Saturday Fellowship di Citizen University untuk mempelajari cara memimpin pertemuan ini di komunitas Anda!

Sumber: Citizen University

Fotografer: Alan Alabastro



## Alat Delapan: Hari Pujian untuk Nenek

TINGKAT KESULITAN: ●●○○○

UNTUK: ORGANISASI

Hari-hari Pujian untuk Nenek (Days of Praise of Grandmothers) merupakan pendekatan yang digunakan untuk melibatkan masyarakat dalam Project Perubahan Nenek (Grandmother Project's Change) melalui program Culture's Girls' Holistic Development (GHD) di Senegal. Pendekatan ini berfungsi sebagai sarana untuk merayakan dan mengakui peran penting nenek dan perempuan senior dalam membentuk norma-norma sosial yang berkaitan dengan pendidikan dan kesejahteraan anak perempuan.

Pendekatan ini sangat kuat karena memanfaatkan penghormatan budaya terhadap para tetua dan pengaruh mereka untuk mendorong perubahan positif dalam masyarakat. Dengan komponen inti menggabungkan ritual budaya dalam kegiatan pembelajaran Project Perubahan Nenek dan dapat dengan mudah diadaptasi ke dalam konteks budaya lain, pendekatan ini cukup efektif untuk digunakan dalam pengembangan masyarakat dan perubahan sosial di seluruh dunia.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** Hari Pujian untuk Nenek biasanya diselenggarakan secara berkala selama program berlangsung, tergantung pada preferensi dan jadwal komunitas. Acara ini biasanya diadakan pada siang hari.

**Waktu yang dibutuhkan:** Durasi setiap Hari Pujian Nenek dapat bervariasi, tetapi

biasanya berlangsung selama satu hari penuh, termasuk berbagai kegiatan dan upacara.

**Bahan:** Alat musik tradisional (gendang, seruling, dll.), ruang pertemuan masyarakat, bahan-bahan dekoratif (bunga, spanduk, dll.), dan bahan tulisan untuk mendokumentasikan diskusi dan kesepakatan.

**Tujuan Hari Pujian untuk Nenek adalah merayakan dan menghormati peran nenek dan perempuan senior di masyarakat. Ini berfungsi sebagai wadah untuk mengakui otoritas, kebijaksanaan, dan pentingnya peran nenek dan perempuan senior dalam budaya setempat. Pada saat yang sama, hal ini menciptakan kesempatan untuk dialog lintas generasi, membangun konsensus, dan menginisiasi perubahan positif yang berkaitan dengan pendidikan dan kesejahteraan anak perempuan.**

### Langkah-langkah:

#### 1. Persiapan:

- \* Mengidentifikasi tanggal dan waktu yang tepat untuk Hari Pujian untuk Nenek dengan berkonsultasi pada komunitas setempat.
- \* Kumpulkan alat musik tradisional, bahan dekorasi, dan kebutuhan logistik lainnya.
- \* Undanglah anggota masyarakat, antara lain nenek-nenek, perempuan senior, pemimpin adat, musisi lokal, pejabat terpilih, dan guru.



## 2. Upacara Pembukaan:

- \* Mulailah dengan upacara pembukaan formal, seperti pembacaan pidato, menyanyikan lagu-lagu tradisional, dan ritual untuk menghormati nenek.
- \* Tekankan pentingnya acara Hari Pujian untuk Nenek dan peran penting nenek dalam masyarakat.

## 3. Lagu-lagu Pujian:

- \* Musisi lokal dan anggota komunitas membawakan lagu-lagu yang didedikasikan untuk para nenek, untuk merayakan kebijaksanaan dan kontribusi mereka.

## 4. Dialog Komunitas:

- \* Memfasilitasi diskusi terbuka tentang isu-isu yang berkaitan dengan pendidikan anak perempuan, pernikahan anak, kehamilan remaja, dan praktik-praktik budaya lainnya (seperti sunatpada perempuan).
- \* Doronglah para nenek, tokoh masyarakat, dan tokoh penting lainnya untuk berbagi perspektif dan pengalaman mereka.
- \* Soroti perlunya konsensus dan tindakan bersama.

## 5. Rekomendasi dan Perjanjian:

- \* Merumuskan rekomendasi dan kesepakatan berdasarkan hasil diskusi.
- \* Mengidentifikasi tindakan spesifik yang harus diambil oleh keluarga, tokoh masyarakat, guru, dan mitra LSM untuk mendukung kesejahteraan anak perempuan.

## 6. Upacara Penutupan:

- \* Akhiri acara dengan upacara penutupan,

yang menegaskan kembali pentingnya peran nenek dan komitmen mereka terhadap perubahan positif.

- \* Mendokumentasikan perjanjian-perjanjian penting dan rencana tindak lanjut.

## 7. Tindak lanjut:

- \* Setelah acara, pastikan pelaksanaan dari rencana tindak lanjut yang telah disepakati saat acara.
- \* Teruslah terlibat dengan komunitas masyarakat dan pantau perkembangannya.

### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

Pastikan bahwa acara tersebut menghormati dan menghargai tradisi dan norma-norma budaya.

Tumbuhkan suasana saling menghormati dan dialog terbuka selama diskusi.

Mendorong partisipasi aktif dari semua anggota masyarakat, tanpa memandang usia atau jenis kelamin.

Dokumentasikan hasil dan kesepakatan acara untuk referensi dan pertanggungjawaban di masa mendatang.

Gunakan musisi lokal dan elemen budaya untuk membuat acara menjadi menarik dan menyenangkan.

Menjaga komunikasi yang berkelanjutan dan mendukung tindakan yang telah disepakati untuk memastikan perubahan yang berkelanjutan di masyarakat.

[Sumber: Hari Pujian Nenek adalah bagian integral dari program Pengembangan Holistik Anak Perempuan di Proyek Nenek \(GMP\) di Senegal.](#)



## Alat Sembilan: Lingkaran Cerita

TINGKAT KESULITAN: ●●○○○

UNTUK: ORGANISASI

Lingkaran Cerita (Story of Circle) adalah pertemuan terstruktur di mana sekelompok orang yang terdiri dari 5-15 orang duduk melingkar untuk berbagi cerita pribadi di bawah bimbingan fasilitator. Setiap Lingkaran Cerita disesuaikan dengan tujuan dan tema tertentu, serta mendorong peserta untuk mendengarkan secara seksama dan membangun hubungan yang bermakna. Hal ini mempromosikan seni bercerita dan mendorong peserta untuk berefleksi, berempati, dan terlibat dengan kualitas dialog yang meditatif. Lingkaran Cerita sangat penting untuk membangun komunitas, eksplorasi budaya, dan ekspresi diri.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** Lingkaran Cerita biasanya terjadi setelah kelompok yang terdiri dari 5-15 orang bertemu dan bersosialisasi, seperti acara makan bersama atau pertemuan lainnya.

**Waktu yang dibutuhkan:** Direkomendasikan minimal 60 menit untuk sesi Lingkaran Cerita.

**Bahan:** Peserta dapat menggunakan kertas dan pensil untuk mencatat selama sesi berlangsung.

**Tujuan:** Lingkaran Cerita bertujuan untuk menciptakan ruang aman bagi individu untuk berbagi cerita pribadi yang diambil dari pengalaman mereka sendiri. Tujuannya dapat bervariasi berdasarkan tujuan spesifik dari setiap lingkaran, yang dapat mencakup penguatan identitas budaya, membahas isu-isu ras atau perbedaan status sosial, mengidentifikasi keprihatinan masyarakat, atau mengenalkan proyek mendongeng komunitas. Hal utamanya adalah mempromosikan budaya bertutur/bercerita, mendengarkan secara aktif, dan membangun koneksi di antara peserta.

### Langkah-langkah:

- 1. Persiapan sebelum Lingkaran Cerita:** Sebelum memulai sesi Lingkaran Cerita, para peserta bertemu dan bersosialisasi secara informal.
- 2. Tentukan sebuah cerita:** Cerita dalam konteks ini adalah narasi peristiwa yang berasal dari pengalaman pribadi pencerita. Bisa berupa kenangan, mimpi, refleksi, atau kejadian tertentu. Biasanya cerita yang ditampilkan terdiri dari babak awal, tengah, dan akhir, beserta dengan karakter dan suasana yang diceritakan.



### 3. Yang Perlu Dihindari:

Bercerita dalam konteks ini bukanlah ceramah, argumen, debat, atau bacaan-bacaan intelektual, meskipun elemen-elemen ini mungkin saja bagian dari sebuah cerita.

**4. Peran Fasilitator:** Setiap Lingkaran Cerita dipimpin oleh seorang fasilitator terlatih. Peran fasilitator adalah untuk memperjelas tujuan dan tema lingkaran, menjelaskan aturan, menekankan pentingnya mendengarkan secara mendalam, mendorong peserta untuk tidak terlalu memikirkan cerita mereka, memastikan manajemen waktu, dan memandu alur Lingkaran Cerita.

**5. Proses Bercerita:** Sesi dimulai dengan fasilitator berbagi cerita yang dapat membangun suasana sesuai dengan tema. Para peserta secara bergiliran berbagi cerita atau menyampaikannya searah atau berlawanan arah jarum jam. Setelah peserta berbicara, rotasi berlanjut. Peserta dapat memilih untuk tidak bercerita dan dilanjutkan dengan cerita dari peserta setelahnya. Peserta juga dapat memilih untuk berbagi cerita yang terinspirasi dari cerita peserta lain.

**6. Refleksi dan Penutup:** Setelah berbagi cerita, para peserta merefleksikan pengalaman tersebut, berbagi pengamatan

dan komentar. Masing-masing kelompok dapat menyimpulkan hasil cerita dengan sebuah lagu atau puisi kelompok untuk menutup sesi.

### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

**Aturan Lingkaran Cerita:** Tidak ada pengamat (hanya peserta), fasilitator juga bagian dari peserta dan dapat berbagi cerita. Peserta hanya berbicara ketika gilirannya tiba dan tetap mendengarkan secara mendalam ketika peserta lain bercerita.

**Topik-topik Sensitif:** Fasilitator harus dapat mengawasi suasana ketika cerita-cerita yang menyakitkan atau tidak menyenangkan muncul, agar dapat memastikan kenyamanan dan keamanan peserta. Jika perlu, fasilitator dapat berhenti sejenak, menawarkan dukungan, atau merujuk individu yang tertekan kepada bantuan profesional yang tepat.

**Perekaman dan Izin:** Sesi Lingkaran Cerita biasanya tidak direkam tanpa persetujuan peserta. Jika cerita dapat menginformasikan perkembangan sebuah drama atau proyek serupa, fasilitator harus meminta izin dari para peserta.

Sumber: Teater Pinggir Jalan

Penguatan komunitas, penjelajahan budaya, dan ekspresi diri



## Memperbesar Perubahan: Penguatan Identitas Budaya



Di seluruh dunia, individu dan seluruh komunitas menjadi semakin terputus dari akar budaya dan warisan mereka, yang mengarah pada rasa kehilangan budaya dan krisis identitas. Keterputusan ini mengakibatkan erosi praktik-praktik tradisional, adat istiadat, ritual, dan bahasa, karena generasi muda menjadi jauh dari identitas yang terkait dengan masa lalu. Untuk itu, keragaman budaya penting dalam membantu kita memahami arti kemanusiaan -termasuk cara kita berpikir dan bertindak- dan mengingatkan kita akan sifat alamiah kita agar menjadi lebih baik.

### **BAGAIMANA KITA DAPAT TERHUBUNG KEMBALI DENGAN IDENTITAS BUDAYA?**

Linkages adalah organisasi yang berada di garis depan dalam menghubungkan kembali antar generasi dan memperkuat identitas budaya. Dengan portofolio lebih dari 40 program lintas generasi yang dikembangkan melalui kerja sama dengan universitas, pusat-pusat lansia, dan organisasi nirlaba, Linkages menanamkan lensa budaya ke dalam setiap aspek inisiatifnya. Salah satu contohnya adalah program Collaborative Healing Through Arts (CHTA), yang dirancang untuk meningkatkan kedekatan budaya untuk menumbuhkan hubungan dalam kelompok dan memfasilitasi proses penyembuhan.

### **ALASAN MENGAPA PENDEKATAN CHTA SANGAT KUAT:**

Berdirinya CHTA terjadi ketika pendirinya Haley dan Confidence, yang merupakan hasil dari dukungan lintas generasi, menyadari ketangguhan yang ditanamkan oleh pola asuh mereka. Mereka membayangkan sebuah program yang menggabungkan elemen cerita dan ritual masa kecil untuk mengatasi lonjakan depresi dan kesepian pasca pandemi. Meskipun fokus awalnya adalah pada komunitas LGBTQ+, teknik program ini dapat diterapkan secara universal pada siapa pun yang bergulat dengan identitas diri dan memastikan bahwa identitas dilihat sebagai alat untuk perubahan, bukan sebagai penghalang.

### **ASPEK-ASPEK UTAMA DARI PROGRAM CHTA:**

- **Melampaui perbedaan melalui cerita dan seni:** Program CHTA menggunakan elemen budaya universal untuk menciptakan kelompok lintas generasi yang mampu mengeksplorasi emosi dan menyembuhkan trauma bersama-sama.
- **Konsisten membangun jembatan:** Model ini secara sadar menyatukan 10 pemuda dan 10 orang dewasa yang lebih tua untuk mendapatkan pengalaman mendalam selama delapan minggu, membina hubungan yang saling menguatkan.



- ✎ **Pembentukan identitas:** CHTA mengakui peran penting identitas dalam proses penyembuhan diri dan menyediakan ruang bagi para peserta untuk menempa dan menegaskan identitas mereka melalui pengalaman budaya bersama.
- ✎ **Klaim budaya:** Tujuan utamanya adalah untuk melestarikan tradisi budaya yang ada serta membentuk tradisi baru. Rasa memiliki yang merupakan inti dari program ini menjadi katalisator yang kuat untuk penyembuhan kolektif.
- \* **Mempromosikan:** Bagikan kisah dan keberhasilan program revitalisasi budaya untuk menginspirasi orang lain untuk terlibat.
- \* **Keterkaitan:** Mengakui nilai hubungan antar generasi dalam melestarikan dan merevitalisasi identitas budaya dan secara aktif terlibat dalam proses membangun hubungan lintas generasi.

## APA YANG MENGHALANGI?

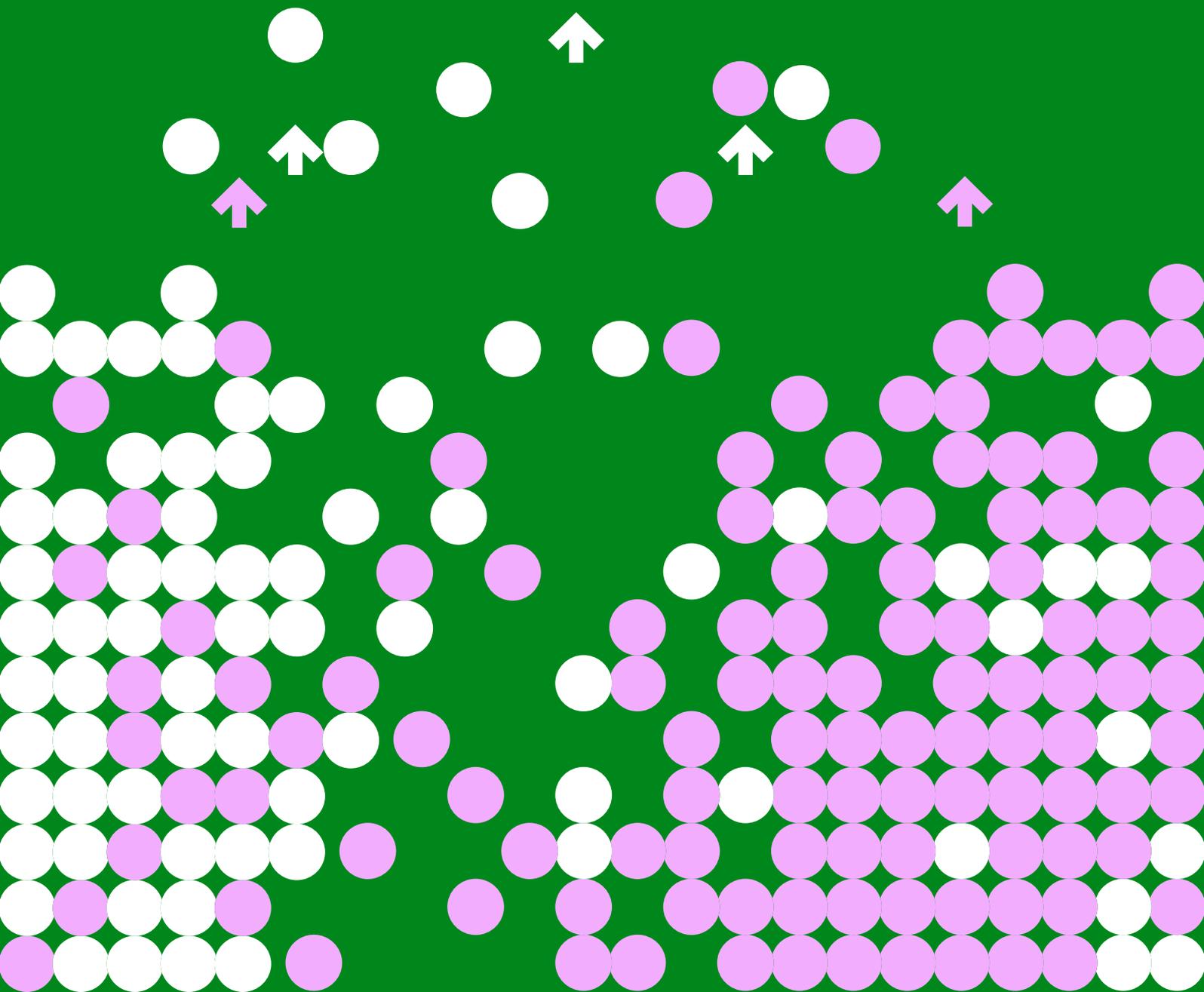
Tantangan yang dapat menghambat proses membangun hubungan tergantung pada nilai-nilai budaya antara lain keterbatasan akses sumber daya, penyebaran geografis komunitas serta potensi resistensi masyarakat terhadap perubahan. Selain itu, faktor eksternal seperti keterbatasan waktu dan skala prioritas juga dapat menjadi hambatan.

## BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- \* **Mengadvokasi pelestarian budaya:** Tingkatkan kesadaran tentang pentingnya melestarikan warisan budaya dan identitas diri dalam komunitas Anda.
- \* **Berpartisipasi:** Berpartisipasi aktif dalam program revitalisasi budaya seperti proyek Star Quilt, dan dorong orang lain untuk melakukan hal yang sama.
- \* **Alokasi sumber daya:** Mengadvokasi sumber daya dan pendanaan untuk mendukung inisiatif budaya dalam komunitas Anda.

# BANGKITKAN

JALUR KEEMPAT





## Jalur Empat: Membangkitkan

Sejak dulu kala, mendongeng merupakan cara untuk menghubungkan masa lalu, masa kini, dan masa depan kita. Hal ini memungkinkan kita untuk memahami dunia, berempati satu sama lain, dan menjembatani kesenjangan generasi. Di dunia saat ini, sebuah transformasi yang luar biasa sedang berlangsung. Kita tidak hanya menjadi pendengar pasif dari narasi masyarakat; tetapi kita bisa menjadi penulisnya. Kisah-kisah lintas generasi yang dibagikan ini sangat penting dalam evolusi menuju komunitas global yang lebih berempati dan kolaboratif. Hal ini juga berarti menantang perlakuan yang tidak adil terhadap usia. Diskriminasi usia, seperti bentuk diskriminasi lainnya, adalah perlakuan tidak adil terhadap individu yang semata-mata didasarkan pada usia mereka. Ini adalah masalah sosial yang bisa kita hentikan. Dengarkan podcast *Wiser Than Me* dari Julia Louis-Dreyfus. Podcast ini memperkuat suara para perempuan berusia di atas 70 tahun, yang berbagi kisah hidup mereka yang penuh semangat. Narasi-narasi ini mematahkan stereotipe yang sudah ketinggalan zaman, menyingkap kekayaan dan nilai kehidupan seiring bertambahnya usia. Demikian pula, organisasi seperti AARP Purpose Prize merayakan kontribusi luar biasa yang diberikan para lansia kepada komunitas kita.

**Bercerita adalah sebuah kekuatan super. Bercerita memiliki potensi untuk membangun kepercayaan, menjalin hubungan, dan membentuk kembali narasi besar pada masyarakat kita. Pada jalur keempat di toolkit ini, ada tiga aspek penting dalam bercerita yang berhubungan dengan hubungan lintas generasi:**

**Cerita sebagai sarana membangun hubungan:** Kita akan menjelajah bagaimana

bercerita atau mendongeng dapat menjadi wadah untuk mewariskan tradisi, memperbaiki luka emosional, dan menciptakan ikatan yang melampaui generasi.

**Mendengarkan untuk terhubung:** Seni mendengarkan memainkan peran penting dalam dunia mendongeng. Kita akan menemukan bagaimana mendengarkan dengan penuh perhatian dapat menumbuhkan hubungan berbasis empati antara generasi yang berbeda, memperkuat ikatan yang menyatukan kita.

**Kisah-kisah dari perspektif kelompok:** Kisah-kisah yang diceritakan menggambarkan bagaimana masyarakat mempengaruhi cara pandang bersama tentang panjang usia dan hidup lebih lama. Secara bersama-sama, kita akan membahas bagaimana kita dapat secara sengaja mengubah narasi-narasi dalam memupuk budaya yang merangkul proses penuaan secara inklusif dan positif. Menurut Marc Freedman, “Salah satu stereotipe yang paling tidak akurat dan berbahaya tentang lansia adalah bahwa masa-masa terbaik mereka ada di masa lalu.” Memang, paradigma lama tentang bekerja selama beberapa dekade dan kemudian pensiun tidak lagi sesuai dengan kehidupan manusia yang berusia lebih panjang dan lebih sehat saat ini. Kita semua mendambakan koneksi, rasa memiliki tujuan, dan kesempatan untuk berkontribusi, berapa pun usia kita. Karen Worcman, dari Museum of the Person di Brasil, mengingatkan kita bahwa mendengarkan kisah hidup seseorang bukanlah sekadar menceritakan kembali kejadian-kejadian yang terjadi -tetapi adalah bagian dari tindakan penyembuhan yang mendalam. Hal ini tidak hanya mengubah si pencerita tetapi juga pendengar yang penuh perhatian, serta menjalin ikatan yang menjembatani perbedaan generasi. Melalui berbagi cerita, kita dapat sembuh, belajar, dan tumbuh bersama –serta menghubungkan pelajaran dan kebijaksanaan masa lalu dengan masa depan yang lebih cerah untuk segala usia.



## Organisasi Inspiratif: Museu da Pessoa (Museum Manusia)

Dengan populasi lebih dari 7 miliar orang di bumi, ada banyak kisah hidup yang berbeda dari setiap individu. Meskipun beberapa kisah telah menjadi cerita keluarga, novel, autobiografi, atau bahkan menjadi subjek film, sebagian besar kisah-kisah tersebut masih belum terungkap dan tidak pernah terdengar. Bagaimana jika kita lebih memperhatikan kisah-kisah yang tak terungkap ini? Bagaimana jika kita mendengarkan narasi dari orang-orang di seluruh dunia?

Museu da Pessoa, sebuah museum virtual dan kolaboratif tentang kisah-kisah kehidupan, mengembangkan sebuah metodologi yang memungkinkan setiap orang dan semua orang untuk merekam kisah mereka dan juga berkontribusi bagi mereka yang tertarik untuk merekam kisah-kisah orang yang lebih tua, dan menjadikan proses mendengarkan sebagai cara untuk menghubungkan antar generasi.

Didirikan pada tahun 1991, museum ini mengundang semua orang -terlepas dari berapa pun usianya- untuk berpartisipasi dan berbagi cerita unik mereka. Setiap orang dapat menceritakan perjalanan pribadi mereka, menata koleksi cerita, dan menjelajahi kisah hidup orang-orang dari berbagai kalangan di Brasil dan wilayah

lainnya. Di sini, siapa pun dapat memulai sebuah koleksi cerita, menjadi kurator ataupun pengunjung.

Museum ini tidak hanya menghormati misinya sendiri, tetapi juga menghormati upaya semua museum yang mengakui nilai-nilai pengalaman manusia. Institusi-institusi ini merupakan warisan dari berbagai pilihan dan persepsi individu, kelompok, dan masyarakat yang menganggap objek, fakta, ataupun momen tertentu dalam sejarah sebagai sesuatu yang berharga.

Nilai penting museum ini tidak hanya pada mengubah arah sejarah atau mengagungkan momen tertentu, tetapi lebih pada upaya pengungkapan sifat kemanusiaan dari berbagai sisi yang dimiliki bersama. Melalui demokratisasi ingatan, kolaborasi, dan keadilan sosial, museum ini berupaya mengubah sejarah setiap orang menjadi warisan kemanusiaan.

Pada intinya, museum ini mengingatkan kita bahwa cerita memiliki kekuatan untuk memperkuat hubungan, meruntuhkan penghalang, dan menerangi keindahan pengalaman manusia yang kita miliki bersama. Melalui cerita, museum ini mendorong kita semua untuk menjadi peserta aktif dalam narasi kemanusiaan yang terus berkembang.



## Alat Sepuluh: Menggambar Garis Waktu Individu

**TINGKAT KESULITAN:** ● ● ○ ○ ○ ○  
**UNTUK:** ORGANISASI

Menggambar Garis Waktu Individu adalah alat yang ampuh untuk membantu seseorang memetakan secara visual pencapaian penting, kemunduran, nilai-nilai, dan orang-orang yang berpengaruh dalam hidup mereka. Hal ini memungkinkan peserta untuk merefleksikan perjalanan pribadi mereka, dan menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang narasi kehidupan mereka. Latihan sensasi dan kreasi ini membantu individu mengkurasi masa lalu mereka, mengidentifikasi momen-momen penting yang telah membentuk mereka, dan melihat pola-pola dalam kelompok yang beragam. Hal ini dapat dilakukan dalam berbagai lingkungan, seperti keluarga, komunitas, organisasi, dan banyak lagi.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** Dapat dilakukan dalam berbagai situasi untuk menggali cerita dan makna dalam berbagai konteks kelompok.

**Waktu yang dibutuhkan:** Setidaknya satu jam bagi peserta untuk menggambar garis waktu mereka, ditambah waktu tambahan untuk diskusi kelompok.

**Bahan:** Kertas, gunting, lem, spidol, dan aneka gambar (bisa diambil dari majalah, koran, atau fotokopi foto lama).

**Tujuan:** kegiatan ini bertujuan untuk mendorong peserta dewasa untuk membuat representasi visual dari kisah hidup mereka melalui garis waktu. Para peserta dipandu untuk mengidentifikasi pencapaian penting dalam hidupnya, kemunduran/kegagalan yang pernah dialami, nilai-nilai yang membuat dirinya bertahan atau bangkit, serta orang-orang

yang berpengaruh dan memainkan peran penting dalam hidup mereka.

### Langkah-langkah:

**1. Pembagian bahan dan alat:** bagikan kertas, gunting, lem, spidol, dan koleksi gambar kepada para peserta. Pastikan ada cukup bahan bagi setiap peserta untuk membuat Garis Waktu mereka. Peserta dapat membawa materi visual mereka sendiri atau menggunakan gambar yang disediakan oleh fasilitator.

**2. Tetapkan Konteks:** Minta setiap orang untuk menggambar garis waktu dari kisah hidup mereka. Mereka dapat mempresentasikannya dalam bentuk kertas poster untuk dipajang atau membuat presentasi digital jika tersedia alat teknologi.

**3. Pertanyaan panduan: Ajukan pertanyaan-pertanyaan** yang memancing pemikiran untuk merangsang pemikiran peserta ketika membuat Garis Waktu hidup mereka. Pertanyaan-pertanyaan ini dapat mencakup:

- \* Apa saja pencapaian penting dalam hidup Anda?
  - \* Mengapa Anda menganggapnya sebagai suatu pencapaian?
  - \* Apa saja batu sandungan atau hambatan utama?
  - \* Mengapa Anda menganggapnya sebagai suatu hambatan?
  - \* Apa nilai-nilai hidup Anda?
- Siapa orang yang paling berpengaruh dalam hidup Anda?

**4. Membuat Garis Waktu:** Berikan waktu setidaknya satu jam kepada para peserta untuk membuat garis waktu mereka. Dorong kreativitas dan ekspresi pribadi dalam



menampilkan kisah hidup mereka secara visual.

**5. Diskusi Kelompok:** Atur peserta ke dalam kelompok yang terdiri dari tiga atau empat orang untuk berbagi cerita satu sama lain. Doronglah setiap kelompok untuk mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan utama yang muncul dalam Garis Waktu di kelompok mereka. Hal ini akan mendorong dialog dan hubungan di antara para peserta.

**6. Berbagi dengan Kelompok yang Lebih Besar:** Pilih satu orang dari setiap kelompok untuk mempresentasikan perbedaan dan persamaan yang telah diidentifikasi kepada kelompok yang lebih besar.

#### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

Tekankan pada peserta bahwa mereka adalah kurator masa lalu mereka sendiri dan latihan ini bukan hanya sekadar menyusun fakta-fakta secara kronologis. Ini adalah tentang

memilih dan menguraikan kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa penting yang telah membentuk kehidupan mereka.

Pertimbangkan untuk membatasi jumlah peristiwa yang dapat disertakan oleh peserta (misalnya, 10 peristiwa, yang terdiri dari lima pencapaian dan lima kemunduran/kegagalan) untuk mendorong pemilihan yang cermat.

Gunakan latihan ini sebagai kesempatan untuk mendiskusikan konsep ingatan dan sejarah, membantu peserta membedakan antara ingatan pribadi dan narasi sejarah yang lebih luas.

Mendorong peserta untuk melihat kisah hidup mereka sebagai bagian dari narasi bersama dan saling tersambung yang membuka pintu eksplorasi dalam membentuk narasi bersama di dalam komunitas, keluarga, ataupun kelompok.

**Sumber: Museu da Pessoa**



Photo: Museu da Pessoa



## Alat Sebelas:

# Proyek Sejarah Lisan Kebenaran & Rekonsiliasi

**KESULITAN:** ●●●●○

**UNTUK:** ORGANISASI

Proyek Sejarah Lisan Kebenaran & Rekonsiliasi HBCU (The HBCU Truth & Reconciliation Oral History Project, yang disponsori oleh Historically Black Colleges and Universities (HBCUs), melakukan wawancara video dengan orang-orang keturunan Afrika-Amerika dan Latin untuk mendokumentasikan kisah-kisah pribadi mereka tentang diskriminasi rasial.

Inisiatif ini bertujuan untuk mendorong penyembuhan, rekonsiliasi, dan perubahan sosial dengan menyediakan platform bagi orang-orang untuk berbagi pengalaman dan merasa didengarkan. Wawancara video ini berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk menghubungkan antar generasi, mempromosikan pemahaman, dan mendorong kesetaraan.

### Dasar-dasar:

**Kapan:** Dapat diselenggarakan untuk siswa/mahasiswa selama satu semester, atau sebagai bagian dari proyek komunitas.

**Di mana:** Virtual melalui Zoom atau aplikasi serupa.

**Tujuan wawancara video Proyek Sejarah Lisan Truth & Reconciliation ini adalah menciptakan platform bagi orang-orang kulit berwarna untuk berbagi cerita pribadi tentang diskriminasi rasial dan dampaknya. Dengan mendokumentasikan**

**narasi-narasi ini, proyek ini berusaha untuk mempromosikan pemulihan pada tingkat pribadi maupun rekonsiliasi pada skala nasional. Selain itu, wawancara yang direkam menginformasikan perubahan kebijakan pendidikan dan memfasilitasi pertumbuhan spiritual dalam masyarakat. Upaya akar rumput ini didorong oleh keyakinan bahwa berbagi cerita dan didengarkan dapat mengaktifkan penyembuhan dan menumbuhkan welas asih dalam masyarakat.**

### Langkah-langkah:

**1. Persiapan Wawancara:** Siswa dilatih untuk melakukan wawancara dengan individu yang pernah mengalami diskriminasi ras. Wawancara ini dirancang untuk memberikan ruang yang aman dan berempati bagi para pencerita.

**2. Sesi Perekaman:** Saat wawancara video dilakukan, biarkan para pencerita untuk berbagi pengalaman pribadinya, mengeluarkan emosinya, dan membagi wawasannya terkait diskriminasi ras.

**3. Dokumentasi:** Rekaman wawancara didokumentasikan, ditranskrip, dan diarsipkan dengan cermat oleh HBCU dan universitas yang berpartisipasi. Dokumentasi ini sangat penting untuk melestarikan kisah-kisah tersebut untuk generasi mendatang.



**4. Penelitian Akademik:** Tema dan narasi proyek ini digunakan untuk perkembangan dunia akademik, penelitian, dan pengalaman praktis yang berkaitan dengan diskriminasi rasial dan rekonsiliasi. Penelitian ini dapat membantu kebijakan pendidikan dan berkontribusi pada upaya pengorganisasian masyarakat di tingkat akar rumput.

**5. Berbagi dengan Komunitas:** Cerita-cerita yang terangkum dapat dibagikan kepada komunitas dan membuka kesempatan untuk validasi dan proses pemulihan. Kegiatan berbagi dan mendokumentasikan cerita ini berfungsi sebagai bukti “forensik” bagi para pencerita dalam menghadapi ketidakpercayaan yang ada di masyarakat.

**6. Melibatkan Gereja:** Kisah-kisah ini juga dapat melibatkan Gereja ataupun otoritas moral budaya lainnya di masyarakat dalam mengatasi isu kesetaraan ras dan membangun hubungan yang setara. Gereja didorong untuk memainkan peran penting dalam mengatasi masalah ini.

**Alasan mengapa alat ini sangat ampuh:** Wawancara video Proyek Sejarah Lisan Kebenaran & Rekonsiliasi HBCU ini merupakan alat yang ampuh untuk menjembatani

kesenjangan generasi dan menumbuhkan pemahaman bersama. Dengan menyediakan platform bagi individu untuk berbagi cerita, inisiatif ini memanusiakan pengalaman, memvalidasi perasaan, dan mempromosikan pemulihan.

Tindakan didengarkan dan mendokumentasikan narasi-narasi ini berfungsi sebagai bentuk bukti, serta memberikan kredibilitas kepada para pencerita dan pengalaman yang mereka alami. Selain itu, kisah-kisah ini juga melibatkan Gereja dan otoritas moral budaya lainnya dalam menangani isu kesetaraan rasial dan perubahan sosial, dan dapat menarik hati umat manusia ketika fakta dan angka-angka gagal mengkomunikasikan isu ini.

Inisiatif ini merupakan bukti dari kekuatan bercerita dalam menciptakan hubungan dan memajukan perubahan sosial. Inisiatif ini memungkinkan berbagai generasi untuk berkumpul, belajar dari satu sama lain, dan bekerja untuk mewujudkan masyarakat yang lebih adil dan penuh kasih.

**Fuente: Proyecto de Historia Oral de la Verdad y la Reconciliación de las HBCU**



## Alat Dua Belas:

### Aku yang Tersembunyi, Kamu yang Tersembunyi

**KESULITAN:** ● ○ ○ ○ ○ ○

**UNTUK:** INDIVIDU

Latihan Aku yang Tersembunyi, Kamu yang Tersembunyi (The Hidden Me, The Hidden You) mendorong peserta untuk berbagi pengalaman yang sangat pribadi, termasuk perjuangan dan kegagalan mereka, di dalam lingkungan yang aman dan saling mendukung. Dengan demikian, latihan ini dapat membantu individu untuk melampaui label-label tertentu, menemukan benang merah yang menghubungkan mereka, dan membangun hubungan yang lebih kuat. Ini adalah alat yang ampuh untuk menumbuhkan empati dan pemahaman di antara remaja dan orang dewasa.

#### Dasar-dasar:

**1. Kapan:** Latihan ini ideal untuk remaja dan orang dewasa yang ingin memiliki atau telah memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain yang berpartisipasi dalam latihan ini (misalnya, melalui program mentoring, pelatihan, atau coaching).

**2. Waktu yang dibutuhkan:** 60 hingga 90 menit.

**3. Bahan:** Pena dan kertas.

**Tujuan:** Latihan ini mendorong para peserta untuk menggali dan berbagi pengalaman pribadi mereka dan titik-titik keputusan penting dalam hidup. Tujuannya adalah untuk memperluas pemahaman dan hubungan mereka dengan orang lain.

#### Langkah-langkah:

**1. Pengaturan kelompok:** Bagilah kelompok yang lebih besar menjadi berpasangan atau bertiga.

**2. Tuliskan Pengalaman:** Berikan dua lembar kertas kepada setiap individu, masing-masing dilipat menjadi dua. Bagian atas dari setiap lembar kertas harus memiliki tulisan “terbaik” dan “terburuk” di sisi yang berlawanan dari lipatan. Pada lembar pertama, mintalah peserta untuk membuat dua daftar: satu untuk hal-hal terbaik dan satu untuk hal-hal terburuk yang pernah terjadi dalam hidup mereka. Pada lembar kedua, mintalah mereka membuat daftar keputusan terbaik dan terburuk yang pernah mereka buat dalam hidup mereka. Mintalah setiap orang untuk mencari tempat yang tenang tanpa perangkat elektronik dan habiskan waktu 20 hingga 30 menit untuk menyelesaikan daftar mereka.

**4. Cerita dan Dengarkan:** Setelah siap, setiap pasangan atau trio harus mencari tempat yang tenang untuk duduk bersama. Setiap orang bergiliran membacakan daftar mereka dengan lantang kepada yang lain, yang mendengarkan untuk mencari kesamaan, perbedaan, dan kesamaan yang mereka miliki.

**5. Refleksikan:** Di dalam kelompok besar diskusikan kesamaan-kesamaan yang muncul. Doronglah peserta untuk berbagi kekaguman mereka terhadap apa yang telah mereka pelajari tentang anggota kelompok mereka, serta wawasan baru yang tidak terduga. Jelajahi bagaimana pemahaman yang baru ditemukan ini dapat memengaruhi interaksi mereka dalam kelompok di masa depan.

#### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

- \* Latihan ini sangat ideal untuk kelompok yang sudah terjalin rasa saling percaya.
- \* Doronglah untuk mendengarkan secara aktif.
- \* Penting untuk saling menjaga kerahasiaan.

**Sumber:** [Thread: Tatanan Sosial Baru](#)



## Alat Tiga Belas: Sungai Kehidupan Keluarga

**TINGKAT KESULITAN:** ●●○○○

**UNTUK:** KELUARGA

Sungai Kehidupan Keluarga diadaptasi dari metode Sungai Kehidupan oleh Joyce Mercer. Tim Ashoka Indonesia mengadaptasi latihan ini dalam lingkungan keluarga lintas generasi. Selama prosesnya, semua anggota keluarga yang berbeda generasi dapat terlibat dalam menemukan, merefleksikan, dan membangun keterhubungan.

### Dasar-dasar:

**Kapan** Ideal bagi keluarga untuk mencari dan merefleksikan pengalaman yang tak terlupakan.

**Waktu yang dibutuhkan:** 60 hingga 90 menit.

**Bahan:** Kertas besar atau papan poster, spidol, dan ruang yang tenang.

**Tujuan:** Sungai Kehidupan Keluarga bertujuan untuk menyediakan ruang reflektif bagi keluarga untuk mengeksplorasi dan berbagi pengalaman tentang perjalanan hidup keluarga yang dapat menumbuhkan pemahaman, empati, serta dapat mengidentifikasi nilai-nilai dan pelajaran penting yang didapat dari perjalanan hidup keluarga.

### Langkah-langkah:

**1. Visualisasikan:** Mintalah anggota keluarga untuk memvisualisasikan kehidupan keluarga mereka sebagai sebuah sungai. Seperti apa bentuknya? Apakah ada liku-liku, bebatuan, atau air terjun? Doronglah mereka untuk mengaitkan elemen-elemen ini dengan momen-momen yang menyenangkan atau menantang dalam perjalanan keluarga.

**2. Kerangkakan:** Identifikasi peristiwa-peristiwa penting dalam kehidupan keluarga, kategorikan peristiwa-peristiwa tersebut berdasarkan periode tertentu (misalnya, sejak

pernikahan orang tua). Diskusikan kapan peristiwa-peristiwa tersebut terjadi dan dampaknya terhadap keluarga.

**3. Arahan:** Temukan hal-hal (bisa berupa orang, relasi, dll) yang berpengaruh penting dalam membentuk peristiwa penting di keluarga. Diskusikan bagaimana pengaruh ini berkontribusi pada perjalanan keluarga.

**4. Kontekstualisasikan:** Jelajahi hubungan antara peristiwa-peristiwa yang dialami keluarga dan faktor-faktor eksternal di luar keluarga. Pertimbangkan faktor bencana alam, krisis ekonomi, pandemi, atau elemen kontekstual lain yang relevan yang mungkin telah mempengaruhi perjalanan keluarga.

**5. Refleksikan:** Diskusikan dan renungkan nilai-nilai atau pelajaran penting yang didapat dari perjalanan hidup keluarga. Libatkan semua anggota keluarga dalam diskusi ini, doronglah komunikasi yang terbuka dan jujur.

**6. Bagikan Inspirasi:** Setelah keluarga membuat Sungai Kehidupan Keluarga, dorong mereka untuk berbagi cerita dengan teman-teman, dalam lingkaran sosial mereka, ataupun di media sosial. Tekankan potensi untuk menginspirasi orang lain melalui perjalanan keluarga masing-masing yang unik.

### Hal-hal yang Perlu Dipertimbangkan:

- \* Ciptakan ruang yang nyaman dan aman untuk diskusi terbuka, di mana orang-orang mendengarkan dan bukannya bereaksi negatif.
- \* Doronglah setiap anggota keluarga untuk berpartisipasi secara aktif.
- \* Tekankan pentingnya memahami dan menghormati perspektif yang berbeda dalam keluarga.

**Sumber:** Diadaptasi dari metode [River of Life yang dikembangkan oleh Joyce Mercer dari Yale University, seperti yang diimplementasikan oleh Gerakan Pembaharu Keluarga \(Gaharu Keluarga\) di Indonesia.](#)



## Memperbesar Perubahan: Mengatasi Diskriminasi Usia



Diskriminasi usia adalah masalah sosial yang mengakar kuat, melanggengkan keyakinan bias, perilaku diskriminatif, dan kebijakan institusional yang memilah dan membedakan individu berdasarkan usia. Di sisi budaya, hal ini sering kali terwujud dalam bentuk persepsi bahwa orang yang lebih tua berada dalam kondisi kemunduran, yang mengarah pada penguatan stereotip dan sikap negatif tertentu.

Secara bersamaan, pada tingkat ekonomi, diskriminasi usia didorong oleh strategi periklanan dan pemasaran yang berusaha memanfaatkan stereotip ini. Industri ini sering mempromosikan dan menjual produk anti-penuaan, memperkuat gagasan bahwa penuaan adalah sesuatu yang harus ditakuti dan dilawan.

Abad ke-21 belum sepenuhnya menyadari kebutuhan yang terus berkembang dari populasi lansia yang tidak lagi sesuai dengan pola-pola lama yang diciptakan oleh kekuatan budaya dan ekonomi. Hambatan sistemik ini menyebabkan berbagai dampak merugikan, seperti pengaruh negatif pada kesehatan, isolasi dari masyarakat, ketidakamanan finansial, penurunan kualitas hidup, serta peningkatan beban ekonomi. Selain itu, diskriminasi usia memperburuk bentuk prasangka dan diskriminasi lainnya, sehingga memperparah kesulitan yang dihadapi oleh para lansia.

### **Apa saja cara untuk mengubah sistem?**

Salah satu cara ampuh untuk mengubah isu sistemik tentang diskriminasi usia adalah melalui suara/cerita dan aksi yang dilakukan lansia, seperti perempuan lansia yang menulis ulang narasi tentang pengalaman lanjut usia, mempromosikan penuaan yang positif sebagai tandingan dari stereotip dan bias terhadap usia lanjut.

Selain itu, sangatlah penting meminta pertanggungjawaban perusahaan dan industri yang melanggengkan stereotip ini. Dengan mengadvokasi praktik periklanan dan pemasaran yang bertanggung jawab, serta mendorong perusahaan untuk menghargai keragaman dan kontribusi lansia, kita dapat menuju masyarakat yang lebih inklusif dan adil.

### **Alasan mengapa gerakan ini sangat kuat:**

Gerakan menuju penuaan yang positif ini sangat kuat karena menantang norma-norma masyarakat yang telah mengakar kuat seperti menyamakan penuaan dengan kemunduran dan penurunan nilai. Sebaliknya, gerakan ini merayakan kebijaksanaan, pengalaman, dan ketangguhan lansia, membentuk kembali persepsi tentang penuaan sebagai masa untuk terus bertumbuh, mempertahankan kemampuan bertahan hidup, serta memberikan kontribusi kepada masyarakat. Hal ini mendefinisikan kembali apa arti kekuatan dalam konteks penuaan, menekankan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pengejaran hasrat diri serta minat tanpa memandang batasan usia.



## ASPEK-ASPEK KHUSUS DARI PEKERJAAN INI:

- **Representasi media:** Para lansia semakin terlihat di platform media sosial seperti TikTok, dimana mereka menantang stereotip usia dan mendiskusikan penuaan secara positif. Mereka menggunakan platform ini untuk berbagi pengalaman dan kebijaksanaan, serta mendefinisikan ulang peran lansia dalam masyarakat.
- **Kepositifan tubuh:** Gerakan “nenek-nenek hebat” dan perempuan lanjut usia yang merayakan kekuatan mereka setelah menopause menggeser percakapan seputar citra tubuh. Mereka menantang anggapan bahwa kecantikan dan daya tarik hanya terbatas pada kaum muda.
- **Pemberdayaan melalui pendidikan:** Para lansia berpartisipasi dalam upaya pendidikan, baik melalui kursus formal maupun pembelajaran mandiri, untuk menjaga pikiran mereka tetap aktif dan tetap terlibat dalam masyarakat yang terus berkembang.

## APA YANG MENGHALANGI:

Terlepas dari kemajuan yang telah dicapai, beberapa hambatan masih ada dalam perjuangan melawan diskriminasi usia. Ini termasuk stereotip yang sudah mengakar kuat, bias institusional dalam pekerjaan dan perawatan kesehatan, dan ekspektasi masyarakat tentang penuaan sebagai suatu periode penurunan kualitas hidup. Diskriminasi usia juga dapat bersinggungan dengan bentuk diskriminasi lainnya, sehingga menjadi lebih menantang bagi lansia, terutama perempuan lanjut usia, untuk menyuarakan pendapat mereka dan menantang bias-bias ini.

## APA YANG BISA ANDA BANTU:

**Tingkatkan Kesadaran:** Edukasi diri sendiri dan orang lain tentang diskriminasi usia, konsekuensi dari diskriminasi ini, serta mempromosikan kekuatan penuaan secara

positif. Bagikan cerita dan contoh tentang perempuan lanjut usia yang menantang norma-norma terkait usia.

**Dukung Perusahaan yang Positif terhadap Usia:** Lakukan upaya sadar untuk mendukung perusahaan yang memiliki perspektif positif tentang usia lanjut dalam praktik dan pemasaran bisnis mereka. Dengan mendukung bisnis yang memprioritaskan inklusivitas dan representasi usia yang beragam, Anda membantu mendorong perubahan positif di dunia usaha.

**Menantang Stereotip:** Perhatikan sikap dan bahasa Anda sendiri seputar penuaan dan secara aktif menantang stereotip yang berkaitan dengan usia ketika Anda menemukannya.

**Mendukung Inklusivitas:** Mengadvokasi kebijakan inklusif dalam perawatan kesehatan, pekerjaan, dan area lain yang mempromosikan kesempatan yang sama tanpa memandang usia.

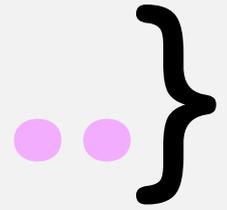
**Dengarkan dan Perkuat:** Dengarkan suara para lansia dan perkuat pesan-pesan pemberdayaan dan penuaan yang positif. Dorong partisipasi mereka dalam wacana publik.

**Mempromosikan Interseksionalitas:** Mengenali dan mengatasi persinggungan antara diskriminasi usia dengan bentuk bias lainnya, termasuk seksisme dan rasisme, untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif bagi semua generasi.

**Kesimpulannya,** menulis ulang narasi tentang penuaan, seperti yang dicontohkan oleh para lansia yang merangkul penuaan positif, merupakan cara yang ampuh untuk memerangi diskriminasi usia dan membentuk kembali persepsi masyarakat tentang lansia. Pendekatan ini menantang norma-norma yang berkaitan dengan usia dan menumbuhkan masyarakat yang lebih inklusif dan adil di mana orang-orang dari segala usia dapat berkembang dan berkontribusi.

# Kolaborasi Lintas generasi

## di Abad ke-21



### Cara Teknologi Mendukung Koneksi

Menyadari bahwa alat-alat maupun pendekatan yang disampaikan di toolkit ini adalah ilustrasi dari beragam cara untuk menemukan, membangun, menciptakan, dan membangkitkan hubungan lintas generasi, kami juga ingin menghargai perkembangan dunia teknologi yang memberikan peluang baru. Di bawah ini adalah beberapa kemungkinan untuk menciptakan komunitas lintas generasi tanpa batas.

#### Memerangi Kesepian Secara Online

Berkat platform seperti Zoom dan inisiatif kreatif seperti Big & Mini, organisasi yang berbasis di Austin, Texas, orang-orang dari berbagai generasi menemukan satu sama lain dengan cara yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya. Ruang online ini telah menjadi cara bagi individu yang lebih muda dan lebih tua untuk terhubung meskipun terpisah jarak.

Zoom, yang awalnya populer untuk rapat kerja, kini berfungsi sebagai platform yang ramah untuk menjalin persahabatan lintas generasi. Big & Mini bahkan mengambil langkah lebih jauh, yakni secara aktif membantu orang-orang menemukan koneksi individu per individu, menikmati aktivitas kelompok bersama, membawa kegembiraan dan meruntuhkan keterasingan yang mungkin dirasakan oleh kedua kelompok tersebut.

Dalam perubahan positif yang disebabkan oleh pandemi, platform digital ini telah menjadi jembatan yang menghubungkan antar generasi, memungkinkan untuk berbagi cerita, kebijaksanaan, dan dukungan, serta menciptakan hubungan bermakna yang mencerahkan kehidupan semua orang yang terlibat.

#### Berkolaborasi Untuk Perubahan

Kampanye gerakan sosial online, yang dicontohkan oleh organisasi seperti Elders Climate Action dan Third Act, menunjukkan sinergi kolaboratif antara aktivis berpengalaman dan alat-alat yang digunakan oleh generasi muda. Kampanye-kampanye ini memanfaatkan keterampilan teknologi yang dimiliki para aktivis muda, menciptakan perpaduan yang kuat antara pengalaman dan kemahiran digital. Elders Climate Action, misalnya, menjembatani kesenjangan generasi dengan memanfaatkan platform media sosial, situs web interaktif, dan acara virtual untuk memperkuat pesan mereka. Third Act juga menggunakan perangkat daring untuk memobilisasi orang dewasa yang lebih tua, memanfaatkan semangat dan konektivitas dengan aktivis yang lebih muda. Kolaborasi ini tidak hanya memperluas jangkauan kampanye, tetapi juga memperkaya beragam perspektif dan strategi, dan menunjukkan potensi transformatif dari kolaborasi lintas generasi di era digital.

## **Bangun Komunitas Dengan Belajar Bersama Nenek**

Belajar Bersama Nenek (Learn with Grandma) adalah tempat berkumpulnya orang-orang dari seluruh dunia. Dimulai oleh Valerie Wood-Gaiger, seorang perempuan berusia 84 tahun yang energik, situs ini menggunakan grup Facebook (lebih dari 50 grup!) untuk menyatukan orang-orang. Ruang online ini menjadi tempat pertemuan digital di mana orang-orang dari berbagai usia berbagi cerita, ide, dan hal-hal yang telah mereka pelajari. Ini bukan hanya tentang teknologi; ini juga tentang menciptakan rasa kebersamaan. Melalui Learn with Grandma, orang-orang dari berbagai latar belakang bekerja sama dalam berbagai proyek seperti kebun komunitas atau acara seni. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi jembatan yang menghubungkan kita, membuat komunitas kita lebih kuat dengan berbagi apa yang kita ketahui satu sama lain.

## **Kehadiran Virtual dan Bercerita**

Menghubungkan lintas generasi melalui penceritaan virtual membuka kemungkinan yang menarik untuk pemahaman dan ikatan baru. Platform seperti Storied, StoryWorth, dan StoryCorp menawarkan kanvas digital bagi kakek-nenek untuk merajut permadani sejarah keluarga, memupuk rasa kesinambungan dan pemahaman antar generasi. Selain itu, klub buku virtual, sesi mendongeng yang dilakukan melalui panggilan video dapat berfungsi sebagai forum interaktif di mana orang yang lebih tua dan yang lebih muda saling bertukar pikiran, ide, dan refleksi pribadi, serta memperdalam hubungan mereka satu sama lain. Platform media sosial juga menawarkan kesempatan untuk mempelajari sesuatu yang baru dan menginspirasi cara-cara baru untuk berkontribusi kepada masyarakat di setiap usia. Beberapa contohnya di Instagram adalah @iris.apfel, @aryfontoura, dan @retirementhouse.

## **Apa yang terjadi ketika...?**

Thrive Together telah menjadi sebuah perjalanan bagi kami untuk berbagi kerangka kerja praktis dalam memikirkan kembali apa yang penting dan menjadi akar dari kolaborasi lintas generasi. Kami menyadari bahwa alat bantu, sesederhana apa pun itu, tidak akan berhasil tanpa desain, adaptasi, dan pengambilan keputusan yang disengaja.

Ini dapat berarti bahwa dalam beberapa upaya, Anda mungkin bertemu dengan orang-orang atau komunitas yang membutuhkan pemulihan. Anda mungkin akan mendapatkan manfaat dari Pesta Makan Malam "Jalan Menuju Perbaikan (Pathways to Repair)".

Anda mungkin berjuang untuk mengatasi diskriminasi usia, dan melihat alat dan sumber daya yang dibagikan oleh "Mengubah Narasi (Changing the Narratives)" dapat membantu dalam hal ini. Kembali ke gagasan inti bahwa orang tua dan orang muda adalah sesuatu yang kompleks dan masing-masing dapat berkontribusi secara bermakna adalah sesuatu yang telah dieksplorasi oleh "Co-Generate". Semua hal tersebut dirujuk di bawah ini.

Panduan ini dimaksudkan untuk menginspirasi, memberikan arahan, dan berbagi kerangka kerja untuk melihat beragam jalan menuju kolaborasi praktis yang berakar pada alat dan pendekatan yang mengubah praktik budaya, sosial, dan perilaku kita menuju masa depan. Masa dimana lintas batas usia dan bekerja sama antar generasi adalah hal yang biasa.

## Kesimpulan:

# Semua Orang, Di Mana Saja Dapat Berkontribusi

Mengakui bahwa orang-orang dari generasi yang berbeda dapat bekerja sama adalah langkah besar dalam memastikan bahwa setiap orang tahu bahwa mereka memiliki peran penting dalam kehidupan, menciptakan peluang baru untuk diri mereka sendiri, dan mengakses cinta dan kesempatan untuk bekerja di dalam prosesnya. Namun, bagaimana cara kita mempercepat perubahan dalam sistem sosial dan kelembagaan kita?

**Dalam perjalanan kami, kami telah mengidentifikasi beberapa elemen kunci yang dapat membantu mempercepat pergeseran menuju kolaborasi lintas generasi:**



### **1. Ubah narasi tentang penuaan:**

Bertransformasi dalam cara kita memandang penuaan serta menekankan potensi pertumbuhan dan kontribusi seseorang di usia lanjut.



### **2. Perluas pemahaman tentang usia lanjut dan penuaan yang sehat:**

Menyadari bahwa usia bukanlah penghalang untuk hidup sehat dan membahagiakan.



### **3. Ciptakan komunitas yang positif dan ramah terhadap usia lanjut:**

Rancang lingkungan tempat tinggal yang menumbuhkan hubungan dan memperkuat ikatan lintas generasi.



### **4. Manfaatkan komunitas online:**

Gunakan platform digital untuk memfasilitasi hubungan dan penjangkauan antar generasi secara langsung dan terus menerus.



### **5. Evolusi pengajaran dua arah:**

Mengakui sifat pembelajaran dua arah, di mana berbagi pengetahuan antar generasi diakui sebagai sesuatu yang dapat saling menguntungkan.



### **6. Fleksibilitas dalam perubahan karier dan peran:**

Menyediakan akses mudah ke informasi dan sumber daya bagi individu yang ingin bertransisi ke peran dan karier baru di setiap tahap kehidupan.



Panduan Lintas Generasi ini dibuat untuk membekali individu, organisasi, dan komunitas dengan beragam alat dan gagasan yang dibutuhkan untuk membina hubungan yang bermakna dan mendorong transformasi sistemik di berbagai bidang. Melalui panduan ini, kami telah menjelajahi berbagai cara untuk berkolaborasi, menyoroti organisasi-organisasi yang menginspirasi, dan menggali inisiatif-inisiatif berdampak yang menjembatani kesenjangan antar generasi.

Perjalanan kami telah mengungkap potensi luar biasa yang ada dalam kolaborasi lintas generasi. Organisasi seperti Bersepeda Tanpa Batas, Alzheimer's Indonesia, Citizen University, dan Museu da Pessoa telah menunjukkan dampak besar dari program dan proyek lintas generasi terhadap ketahanan masyarakat, pelestarian budaya, dan perjuangan melawan diskriminasi usia. Kami menampilkan sumber daya dan wawasan yang berharga tentang cara untuk terlibat dalam kegiatan lintas generasi, mulai dari program bersepeda dan pesta minum teh hingga mentoring dan bercerita. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya menyatukan individu dari berbagai usia, tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi, saling belajar, dan ikatan komunitas yang lebih kuat.

Pada tingkat sistemik, kami telah mengamati konsep-konsep seperti Kota 15 Menit, keragaman tempat kerja, identitas

budaya, dan isu diskriminasi usia, serta menggarisbawahi pentingnya perubahan sosial untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan ramah terhadap usia. Diskriminasi usia, khususnya, memiliki akar yang kuat dan konsekuensi yang luas, sehingga sangat penting untuk menantang stereotip, diskriminasi, dan kebijakan yang melanggengkan bias berdasarkan usia.

Ketika kita menghadapi tantangan dan peluang di dunia yang terus berkembang ini, terbukti bahwa kolaborasi lintas generasi bukanlah sekadar gagasan sentimental -ini adalah katalisator yang kuat untuk perubahan positif. Dengan merangkul prinsip-prinsip, praktik-praktik, dan pelajaran yang dibagikan dalam panduan ini, kita dapat secara kolektif membangun komunitas yang lebih inklusif, tangguh, dan penuh kasih di mana setiap generasi dihargai dan berkontribusi pada kemajuan masyarakat.

Kami berharap panduan ini dapat menjadi sumber daya yang berharga bagi individu, keluarga, organisasi, dan komunitas yang sedang memulai perjalanan kolaborasi lintas generasi. Bersama-sama, kita dapat menciptakan dunia yang lebih terhubung dan adil, di mana orang-orang lintas generasi dapat berbagi pengalaman dan aset masing-masing yang pada akhirnya mendorong kita menuju masa depan yang lebih cerah!

# TAMBAHAN

## Ucapan Terima Kasih

### Ditulis oleh:

Lynsey Farrell  
Maria Clara Pinheiro  
Samara Randhawa  
Fernanda Crivellente

### Disunting oleh:

Tammanna Aurora

### Desain grafis oleh:

Alejandra Rovira Ruiz

### Kontribusi oleh:

Mandla Mazibuko, REPSSI  
Meryl Davies, Re-Engage  
Judi Aubel, Proyek Nenek  
Kayla deMonte dan Zoey Cane Belyea, Citizen University  
Arundhuti Gupta, Mentor Bersama  
Jen Chandler, Elder Climate Action  
Marc Freedman, Eunice Lin, dan Janet Oh, Co-Generate  
Ole Kassow, Bersepeda Tanpa Batas Usia  
Marie Trelle-Kane, Unis Cite  
Sergio Serapião, Labora  
DY Suharya, Alzheimer's Indonesia  
Karen Worcman, Museum of the People  
Jennifer Vilas Hanks-Allaire, Nenek Kolektif  
Ara Kusuma, Manajer Youth Years Ashoka Indonesia  
Joan Holliday, Bridging the Community

**Ashoka berterima kasih kepada tim Making More Health atas dukungannya yang membuat panduan ini menjadi ada.**

dengan dukungan dari:



## Referensi Tambahan

- \* Mengubah Narasi. "Get on the Same Page Toolkit," 2023. [https://actionnetwork.org/forms/download-the-virtual-on-the-same-page-toolkit?source=direct\\_link&clear\\_id=true](https://actionnetwork.org/forms/download-the-virtual-on-the-same-page-toolkit?source=direct_link&clear_id=true)
- \* "COGENERATION a National Opinion Survey from Encore.org with NORC at the University of Chicago's AmeriSpeak Panel ® Is America Ready to Unleash a Multigenerational Force for Good?," 2022. <https://cogenerate.org/wp-content/uploads/2022/09/Encore-Cogeneration-Report-1.pdf>.
- \* Laboratorium Pesta Makan Malam, Faith Matters Network dan Majelis Pedesaan. "Jalan Menuju Perbaikan\_Final" 2019. <https://drive.google.com/file/d/1f7l-avQbnPWuYzohHH7tGLeGmaYuydg/view>
- Generations United. "Memperkuat Ketanggapan Budaya dalam Program Lintas generasi - Generations United," 2018. <https://www.gu.org/resources/strengthening-cultural-responsiveness-in-intergenerational-programs/>
- \* Laporan Global tentang Ageism. Organisasi Kesehatan Dunia, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240020504>.
- \* HelpAge International. "Menyatukan Generasi untuk Perubahan: Menyatukan Generasi untuk Perubahan: Belajar dari Pendekatan Lintas generasi untuk Mengatasi Masalah yang Dihadapi Lansia dan Kaum Muda" Diakses pada 28 November 2023. <https://www.helpage.org/silo/files/intergenerational-guide.pdf>
- \* Kaplan, M., dan L. Hanhardt. 2003. Buku sumber kegiatan lintas generasi. Pennsylvania State University. Diakses pada 28 November 2023. <https://aese.psu.edu/outreach/intergenerational/curricula-and-activities/intergenerational-activities-sourcebook>
- \* Reframing Aging Initiative. "Praktik Terbaik Komunikasi Reframing Aging Initiative Panduan untuk Menceritakan Kisah Penuaan yang Lebih Lengkap", 2022. <https://www.reframingaging.org/Portals/GSA-RA/images/RAI%20Communication%20Best%20Practices%20Guide%20220328.pdf?ver=yoPyMu-AfQLqH9ZuzKqjNw%3d%3d>
- \* Ria Maria Theresa, Martina Wiwie, Czeresna Heriawan Soejono, dan Indang Trihandini. "Pengaruh Tari Poco-Poco terhadap Fungsi Eksekutif Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Gangguan Kognitif Ringan yang Dicapai melalui Perbaikan Fungsi dan Plastisitas Neuron." International Journal of Pharmaceutical Research, 1 Juli 2019. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2019.11.02.097>.
- \* Stanford Center on Longevity. "Peta Baru Kehidupan: Laporan dari Stanford Center on Longevity," 2023. <https://longevity.stanford.edu/wp-content/uploads/2022/04/Short-Report-2.pdf>.
- \* Ahli Bedah Umum AS. "Epidemi kesepian dan isolasi kita." Saran Ahli Bedah Umum AS tentang Efek Penyembuhan dari Hubungan Sosial dan Komunitas 2023 (2023). <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- \* Worcman, Karen, dan Joanne Garde-Hansen. Teknologi Memori Sosial. Routledge, 2016. <https://www.routledge.com/Social-Memory-Technology-Theory-Practice-Action/Worcman-Garde-Hansen/p/book/9781138599598>.

## Tentang Ashoka

<https://www.ashoka.org/en-us/new-longevity>



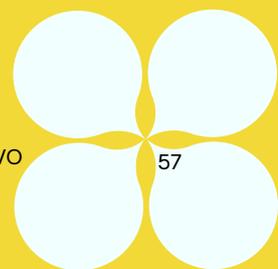
Ashoka adalah jaringan global terbesar yang terdiri dari para wirausahawan sosial terkemuka - individu-individu yang memiliki ide-ide baru untuk mengatasi tantangan-tantangan terbesar di dunia secara sistemik dan memiliki keterampilan kewirausahaan untuk mengubah ide-ide tersebut menjadi dampak sosial di tingkat nasional, regional, dan global. Selama lebih dari 40 tahun, Ashoka telah mendukung hampir 4.000 wirausahawan sosial di lebih dari 90 negara dengan solusi untuk mengatasi masalah-masalah yang paling mendesak di masyarakat. Visi Ashoka adalah sebuah dunia di mana Setiap Orang adalah Pembaharu- sebuah masyarakat yang merespons tantangan dengan cepat dan efektif, dan di mana setiap orang memiliki kebebasan, kepercayaan diri, dan dukungan sosial untuk mengatasi masalah sosial apa pun. Sejak tahun 2019, inisiatif New Longevity dari Ashoka telah menciptakan kerangka kerja bersama untuk bertindak di seluruh jaringan Fellows dan Mitra kami untuk memastikan kontribusi, tujuan, dan kesejahteraan seumur hidup.

## Tentang The Grandmother Collective

<https://www.grandmothercollective.org/>



Grandmother Collective (GMC) adalah sebuah asosiasi global berbasis anggota yang berfokus untuk meningkatkan profil nenek sebagai kontributor penting bagi perubahan sosial. Kami menciptakan komunitas praktik global bagi para nenek dan praktisi perubahan sosial untuk bekerja sama dalam memastikan bahwa kebijaksanaan, wawasan, dan kontribusi para lansia tidak hanya dirayakan, tetapi juga dilihat sebagai sesuatu yang penting bagi perubahan sosial. Kami mencapai hal ini dengan melibatkan publik, mengembangkan dan berbagi alat dan sumber daya, mengadakan jaringan, dan mendukung inisiatif baru.





**ASHOKA**  
EVERYONE A CHANGEMAKER™