

Dr. Hendri: Memaknai Hari Perdamaian Internasional, Perdamaian Dimulai dari Diri Sendiri

Updates. - BUKTIBARU.COM

Sep 21, 2026 - 06:49



Dr. Ir. Hendri, ST., MT Wartawan Utama Ketua Umum Jurnalis Nasional Indonesia (JNI)

OPINI - Setiap tanggal 21 September, dunia memperingati Hari Perdamaian Internasional. Pada hari tersebut, berbagai negara, lembaga kemanusiaan, organisasi masyarakat, sekolah, dan komunitas menyampaikan seruan untuk menghentikan peperangan, kekerasan, kebencian, serta berbagai tindakan yang

merendahkan martabat manusia.

Namun, setelah berbagai pernyataan dibacakan dan kegiatan seremonial selesai, satu pertanyaan penting perlu diajukan: sudahkah perdamaian benar-benar menjadi bagian dari kehidupan kita?

Kita mungkin tidak memegang senjata atau terlibat dalam peperangan. Akan tetapi, kita dapat melukai orang lain melalui ucapan, fitnah, penghinaan, diskriminasi, perundungan, kekerasan dalam keluarga, penyebaran berita palsu, dan kebencian di media sosial.

Perdamaian tidak hanya diuji di medan perang. Perdamaian juga diuji di meja makan, ruang kelas, tempat kerja, rumah ibadah, jalan raya, parlemen, pengadilan, dan ruang digital.

Karena itu, tema bahwa perdamaian dimulai dari diri sendiri memiliki makna mendalam. Perdamaian lahir ketika manusia mampu mengendalikan kemarahan, menghormati perbedaan, mendengarkan sebelum menghakimi, serta menyelesaikan perselisihan tanpa kekerasan.

Namun, perdamaian tidak boleh berhenti pada ketenangan pribadi. Kedamaian dalam diri harus tumbuh menjadi perilaku damai, hubungan sosial yang adil, pemerintahan yang bertanggung jawab, dan tata dunia yang melindungi kemanusiaan.

Perdamaian Bukan Sekadar Ketiadaan Perang

Perserikatan Bangsa-Bangsa menetapkan Hari Perdamaian Internasional melalui Resolusi Majelis Umum PBB Nomor 36/67 pada 1981. Kemudian, melalui Resolusi Nomor 55/282 pada 2001, tanggal 21 September ditetapkan sebagai hari tanpa kekerasan dan gencatan senjata dunia.

Peringatan tersebut mengingatkan bahwa perdamaian merupakan kebutuhan seluruh umat manusia. Informasi mengenai sejarah dan tujuan peringatan ini dapat dibaca melalui laman resmi [United Nations tentang International Day of Peace](#).

Akan tetapi, perdamaian tidak cukup dimaknai sebagai keadaan ketika senjata tidak ditembakkan. Masyarakat mungkin tidak mengalami perang terbuka, tetapi tetap hidup dalam ketakutan akibat kemiskinan, diskriminasi, kekerasan rumah tangga, konflik agraria, kriminalitas, perundungan, atau penegakan hukum yang tidak adil.

Sebuah negara juga belum dapat disebut sepenuhnya damai apabila masyarakat takut menyampaikan pendapat, kelompok minoritas merasa terancam, korban kekerasan tidak memperoleh perlindungan, dan hukum diterapkan secara berbeda berdasarkan kedudukan sosial.

Diam bukan selalu berarti damai. Seseorang dapat diam karena takut. Masyarakat dapat terlihat tenang karena kritik dibungkam. Konflik dapat tampak selesai karena pihak yang lemah dipaksa menerima ketidakadilan.

Perdamaian sejati bukan ketenangan yang dibangun melalui ketakutan. Perdamaian sejati adalah keadaan ketika manusia merasa aman, memperoleh keadilan, dihormati martabatnya, serta memiliki kesempatan menyelesaikan perbedaan melalui dialog dan hukum.

Mengendalikan Diri adalah Langkah Pertama

Setiap konflik besar sering bermula dari sesuatu yang tampak kecil: prasangka yang dibiarkan, perkataan yang merendahkan, kabar bohong yang disebarkan, kemarahan yang tidak dikendalikan, atau ketidakadilan yang tidak diselesaikan.

Karena itu, perdamaian harus dimulai dari kemampuan manusia mengelola dirinya sendiri.

Mengendalikan diri bukan berarti tidak boleh marah. Kemarahan terhadap ketidakadilan dapat menjadi energi perubahan. Namun, kemarahan harus diarahkan kepada penyelesaian masalah, bukan kepada penghancuran manusia.

Seseorang yang damai bukan orang yang tidak pernah berbeda pendapat. Ia adalah orang yang mampu menyampaikan perbedaan tanpa merendahkan, mengkritik tanpa memfitnah, bersikap tegas tanpa melakukan kekerasan, serta mempertahankan keyakinan tanpa menghilangkan hak orang lain.

Perdamaian juga membutuhkan kerendahan hati untuk mengakui kesalahan. Banyak konflik berkepanjangan bukan karena masalahnya tidak dapat diselesaikan, melainkan karena setiap pihak terlalu sibuk mempertahankan gengsi. Permintaan maaf dianggap sebagai kekalahan, padahal meminta maaf sering menjadi bentuk keberanian moral.

Demikian pula dengan memaafkan. Memaafkan bukan berarti menghapus pertanggungjawaban atau membenarkan perbuatan salah. Memaafkan berarti menolak membiarkan kebencian menguasai masa depan. Proses hukum tetap dapat berjalan, tetapi dendam tidak harus diwariskan.

Perdamaian Harus Dipelajari di Dalam Keluarga

Keluarga merupakan sekolah perdamaian yang pertama. Di dalam keluarga, anak belajar bagaimana orang dewasa menghadapi kemarahan, menyelesaikan perselisihan, memperlakukan pihak yang lebih lemah, dan menghormati perbedaan.

Apabila anak setiap hari menyaksikan kekerasan, penghinaan, bentakan, atau perlakuan tidak adil, ia dapat menganggap tindakan tersebut sebagai sesuatu yang wajar. Sebaliknya, apabila anak dibiasakan berdialog, mendengarkan, meminta maaf, dan menghormati batas orang lain, ia memiliki bekal untuk membangun hubungan yang sehat.

Orang tua perlu menghindari cara mendidik yang merendahkan martabat anak. Disiplin memang diperlukan, tetapi disiplin tidak sama dengan kekerasan. Hukuman yang memperlakukan mungkin membuat anak patuh untuk

sementara, tetapi belum tentu membuatnya memahami alasan moral di balik sebuah aturan.

Keluarga juga harus menjadi tempat yang aman bagi perempuan, anak, lanjut usia, dan penyandang disabilitas. Tidak ada perdamaian di dalam rumah apabila sebagian anggota keluarga hidup dalam ketakutan.

Karena itu, kampanye perdamaian dunia harus berhubungan dengan upaya menghapus kekerasan dalam rumah tangga. Perdamaian global kehilangan makna apabila kekerasan di ruang paling dekat justru dianggap sebagai urusan pribadi yang tidak boleh dicampuri.

Sekolah Harus Menjadi Ruang Belajar Tanpa Kekerasan

Sekolah tidak hanya bertugas mengajarkan ilmu pengetahuan. Sekolah juga membentuk cara generasi muda memperlakukan manusia lain.

Pendidikan perdamaian dapat diterapkan melalui kebiasaan sederhana: bermusyawarah, menghormati perbedaan, bekerja dalam kelompok, menyelesaikan konflik tanpa kekerasan, menolak perundungan, dan memberikan ruang kepada setiap murid untuk berbicara.

Perundungan tidak boleh dianggap sebagai kenakalan biasa. Perundungan dapat menghancurkan kepercayaan diri, kesehatan mental, prestasi belajar, bahkan keinginan anak untuk melanjutkan hidup. Sekolah harus memiliki mekanisme pengaduan yang aman, pemeriksaan yang adil, perlindungan korban, serta pembinaan terhadap pelaku.

Guru juga perlu memperoleh kemampuan mendeteksi perubahan perilaku murid. Anak yang tiba-tiba menarik diri, sering tidak masuk, mengalami penurunan prestasi, atau menunjukkan ketakutan mungkin sedang menghadapi kekerasan yang tidak terlihat.

Pendidikan perdamaian bukan mata pelajaran yang hanya mengajarkan definisi. Nilai perdamaian harus terlihat dalam cara sekolah membuat aturan, menjatuhkan sanksi, menyelesaikan konflik, dan mendengarkan suara murid.

Ruang Digital Dapat Menjadi Medan Konflik Baru

Pada masa lalu, kebencian menyebar melalui percakapan terbatas, selebaran, atau pidato. Kini, satu unggahan dapat menjangkau jutaan orang dalam hitungan menit.

Media sosial memberikan ruang bagi masyarakat untuk berbicara dan mengawasi kekuasaan. Namun, ruang yang sama juga dapat digunakan untuk menyebarkan disinformasi, ujaran kebencian, fitnah, manipulasi gambar, video palsu, dan propaganda yang memecah masyarakat.

Banyak orang membagikan informasi bukan karena telah memastikan kebenarannya, tetapi karena informasi tersebut sesuai dengan keyakinan atau

kemarahannya. Mereka mungkin tidak menciptakan kebohongan, tetapi ikut memperluas dampaknya.

Perdamaian digital dimulai ketika setiap orang bersedia berhenti sejenak sebelum menekan tombol bagikan. Periksa sumbernya, baca isi secara lengkap, bandingkan dengan informasi lain, dan pertimbangkan akibatnya terhadap orang yang diberitakan.

Kebebasan berekspresi harus dilindungi. Kritik kepada pemerintah, lembaga negara, perusahaan, atau tokoh publik merupakan bagian penting dari demokrasi. Akan tetapi, kritik berbeda dengan fitnah, ancaman, doxing, atau seruan kekerasan.

Di sisi lain, penegakan hukum terhadap kejahatan digital tidak boleh digunakan untuk membungkam kritik yang sah. Negara harus mampu membedakan pendapat keras, informasi keliru, pencemaran nama baik, ujaran kebencian, dan ancaman nyata berdasarkan standar yang jelas.

Politik Jangan Menjadikan Perbedaan sebagai Bahan Bakar

Perbedaan suku, agama, pilihan politik, daerah, dan latar belakang sosial merupakan kenyataan dalam kehidupan bangsa. Perbedaan tersebut dapat menjadi kekuatan apabila dikelola melalui penghormatan dan keadilan. Namun, perbedaan juga dapat berubah menjadi konflik apabila sengaja dimanfaatkan untuk memperoleh kekuasaan.

Politik identitas tumbuh ketika masyarakat diarahkan untuk menilai manusia bukan berdasarkan gagasan dan tindakannya, melainkan berdasarkan kelompok asalnya. Lawan politik tidak lagi dipandang sebagai sesama warga negara yang memiliki pandangan berbeda, tetapi sebagai musuh yang harus disingkirkan.

Pemimpin memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga perdamaian. Satu pernyataan yang tidak terukur dapat meningkatkan ketegangan. Sebaliknya, satu tindakan yang adil dapat mencegah konflik meluas.

Demokrasi yang damai bukan demokrasi tanpa demonstrasi atau kritik. Demonstrasi damai merupakan hak warga negara dan saluran sah untuk menyampaikan aspirasi. Yang harus dicegah adalah kekerasan, perusakan, provokasi, serta penggunaan aparat secara berlebihan.

Pemerintah wajib menyediakan ruang dialog sebelum ketidakpuasan berubah menjadi kemarahan. Parlemen harus membuka pintu partisipasi. Aparat wajib melindungi masyarakat dan peserta aksi. Para pengunjung rasa juga berkewajiban menjaga ketertiban serta menghormati hak warga lainnya.

Tidak Ada Perdamaian Tanpa Keadilan

Ajakan agar perdamaian dimulai dari diri sendiri tidak boleh digunakan untuk memindahkan seluruh tanggung jawab kepada individu. Negara, pemerintah,

lembaga politik, perusahaan, dan masyarakat internasional tetap memiliki kewajiban besar.

Tidak adil meminta masyarakat terus bersabar ketika haknya dirampas. Tidak cukup menyerukan kerukunan apabila diskriminasi dibiarkan. Tidak tepat meminta korban berdamai apabila pelaku tidak pernah dimintai pertanggungjawaban.

Keadilan bukan musuh perdamaian. Keadilan justru merupakan fondasi perdamaian yang bertahan lama.

Konflik agraria, misalnya, tidak dapat diselesaikan hanya dengan meminta masyarakat tetap tenang. Legalitas tanah harus diperiksa, hak masyarakat harus didengar, kerusakan lingkungan harus dipulihkan, dan perusahaan maupun pejabat yang melanggar hukum harus bertanggung jawab.

Demikian pula dengan konflik sosial. Mediasi memang diperlukan, tetapi hasilnya harus adil. Perdamaian yang hanya menguntungkan pihak kuat akan menyimpan luka yang suatu saat dapat kembali menjadi konflik.

Penegakan hukum harus memberikan kepastian bahwa setiap orang memiliki kedudukan yang sama. Ketika hukum tajam kepada rakyat kecil tetapi tumpul kepada mereka yang memiliki kekuasaan, kepercayaan masyarakat akan runtuh. Hilangnya kepercayaan merupakan ancaman serius bagi perdamaian.

Pers Harus Menjaga Kebenaran dan Kemanusiaan

Pers memiliki peran penting dalam situasi konflik. Pemberitaan dapat membantu masyarakat memahami persoalan, tetapi juga dapat meningkatkan ketegangan apabila dibuat secara sensasional.

Jurnalis harus melakukan verifikasi, memberikan konteks, menghindari generalisasi, melindungi identitas korban, dan tidak mengulang propaganda tanpa pemeriksaan. Judul yang memancing kemarahan mungkin memperoleh perhatian, tetapi dapat meninggalkan dampak sosial yang panjang.

Jurnalisme perdamaian bukan berarti menutupi konflik atau menghindari kritik. Jurnalisme perdamaian justru mengungkap akar persoalan, memeriksa kepentingan para pihak, memberikan ruang kepada korban, dan menawarkan jalan penyelesaian tanpa mengorbankan kebenaran.

Pers juga harus berhati-hati menggunakan istilah yang dapat memberi stigma kepada kelompok tertentu. Kesalahan seorang individu tidak boleh dibebankan kepada seluruh suku, agama, profesi, atau daerah asalnya.

Di tengah banjir informasi, pers profesional harus menjadi penjaga fakta. Masyarakat membutuhkan informasi yang membantu mengambil keputusan, bukan narasi yang memperbesar ketakutan dan kebencian.

Perdamaian Bukan Tanda Kelemahan

Sebagian orang menganggap sikap damai sebagai kelemahan. Menurut pandangan tersebut, dunia hanya menghormati kekuatan, sedangkan dialog dianggap sebagai bentuk ketakutan.

Pandangan itu keliru. Menahan diri ketika memiliki kemampuan membalas membutuhkan kekuatan. Mendengarkan lawan ketika emosi sedang tinggi membutuhkan kedewasaan. Mencari penyelesaian adil ketika kekerasan terasa lebih mudah membutuhkan keberanian.

Namun, perdamaian juga tidak identik dengan kepasifan. Negara tetap wajib bertindak tegas terhadap pelaku kekerasan, terorisme, kejahatan, dan pelanggaran hak asasi manusia. Ketegasan tersebut harus berdasarkan hukum, proporsional, dapat diperiksa, dan tidak berubah menjadi pembalasan.

Dialog tidak menghapus pertanggungjawaban. Pengampunan tidak menghilangkan hak korban. Rekonsiliasi tidak boleh dibangun dengan melupakan kebenaran.

Perdamaian yang kuat memerlukan keberanian moral sekaligus institusi yang adil.

Menjadikan Perdamaian sebagai Kebiasaan

Pertama, setiap orang perlu belajar mengenali dan mengelola emosinya. Ketika marah, berikan jarak sebelum berbicara, menulis, atau mengambil keputusan. Banyak luka dapat dicegah apabila manusia bersedia menunda reaksinya beberapa saat.

Kedua, keluarga harus membangun komunikasi tanpa kekerasan. Perbedaan antara pasangan, orang tua, dan anak harus diselesaikan melalui dialog, bukan ancaman atau penghinaan.

Ketiga, sekolah dan perguruan tinggi perlu memasukkan pendidikan perdamaian dalam praktik sehari-hari. Musyawarah, mediasi, pencegahan perundungan, penghormatan terhadap keragaman, dan literasi digital harus menjadi bagian dari budaya pendidikan.

Keempat, masyarakat harus membangun kebiasaan memeriksa informasi. Jangan membagikan kabar yang belum terverifikasi, terutama informasi yang dapat memicu kebencian terhadap kelompok tertentu.

Kelima, tokoh agama, tokoh adat, dan pemimpin komunitas harus menjadi jembatan dalam menyelesaikan perbedaan. Ceramah dan pernyataan publik harus memperkuat kemanusiaan, bukan menanamkan permusuhan.

Keenam, partai politik dan para pejabat harus menghentikan penggunaan identitas sebagai alat mobilisasi kekuasaan. Kompetisi politik harus berlangsung melalui gagasan, program, rekam jejak, dan pertanggungjawaban.

Ketujuh, negara harus memperkuat akses terhadap keadilan. Bantuan hukum, perlindungan korban, penyelesaian konflik agraria, penanganan diskriminasi, dan pelaksanaan putusan pengadilan harus dapat dirasakan masyarakat.

Kedelapan, media harus mengembangkan pemberitaan yang peka terhadap konflik. Kecepatan tidak boleh mengalahkan ketepatan, sedangkan perhatian publik tidak boleh diperoleh dengan mengorbankan keselamatan manusia.

Kesembilan, pemerintah harus mengutamakan pencegahan konflik melalui pemetaan kerawanan, dialog masyarakat, pemerataan pembangunan, dan sistem peringatan dini. Mencegah korban selalu lebih baik daripada memulihkan kerusakan setelah kekerasan terjadi.

Kesepuluh, perdamaian harus diukur melalui hasil nyata: menurunnya kekerasan, berkurangnya perundungan, meningkatnya kepercayaan masyarakat, terlindunginya kelompok rentan, terselesaikannya sengketa secara adil, serta semakin terbukanya ruang dialog.

Dari Diri Sendiri Menuju Perdamaian Dunia

Hari Perdamaian Internasional mengingatkan bahwa dunia tidak kekurangan pidato tentang perdamaian. Dunia lebih membutuhkan manusia, lembaga, dan negara yang bersedia menjalankannya.

Perdamaian memang dimulai dari diri sendiri, tetapi tidak boleh berakhir di dalam diri sendiri. Ia harus keluar menjadi perkataan yang tidak melukai, keputusan yang adil, keluarga yang aman, sekolah tanpa perundungan, media yang bertanggung jawab, politik yang beradab, dan hukum yang melindungi semua orang.

Bagi [Indonesia](#), perdamaian merupakan modal besar untuk merawat keberagaman dan melanjutkan pembangunan. Kemajuan ekonomi, teknologi, dan infrastruktur tidak akan bermakna apabila masyarakat hidup dalam kebencian, ketakutan, dan ketidakadilan.

Kita tidak harus menunggu menjadi pejabat, diplomat, atau pemimpin dunia untuk membangun perdamaian. Kita dapat memulainya dengan mendengarkan orang lain, menahan ucapan yang menyakitkan, memeriksa informasi, menolak diskriminasi, membela korban, dan menyelesaikan perbedaan secara bermartabat.

Perdamaian dunia mungkin terdengar seperti cita-cita yang terlalu besar. Namun, setiap perdamaian besar selalu dibangun dari keputusan-keputusan kecil manusia untuk tidak membalas kebencian dengan kebencian.

Pada akhirnya, perdamaian bukan hanya sesuatu yang kita tuntutan dari dunia. Perdamaian adalah sesuatu yang harus kita latih dalam diri, kita hadirkan dalam hubungan, kita perjuangkan melalui keadilan, dan kita wariskan kepada generasi berikutnya.

Jakarta, 21 September 2026

Dr. Ir. Hendri, ST., MT

Wartawan Utama

Ketua Umum Jurnalis Nasional [Indonesia](#) (JNI)