

Mengubah Narasi

Buku kerja praktik untuk para advokat keadilan lingkungan, hak teritorial, iklim dan alam

SEPTEMBER 2026

Didukung oleh Forests, People, Climate





Perkenalan

Narasi membentuk bagaimana orang memahami dunia, suara siapa yang membawa otoritas, apakah masalah diatasi, dan solusi mana yang terasa tak terpikirkan atau masuk akal. Buku kerja ini dirancang untuk membantu para advokat lingkungan mengidentifikasi narasi yang menghalangi pekerjaan Anda, membangun narasi tandingan yang lebih kuat, dan berkoordinasi dengan pihak lain di berbagai wilayah dan area isu tertentu — karena perubahan naratif bukanlah upaya tunggal. Gunakan secara pribadi, bersama tim, lalu sebagai referensi bersama di sepanjang koalisi dengan tujuan bersama.

Bagian-bagian berikut ini beralih dari memahami konsep kunci menjadi mengidentifikasi dan membentuk ulang narasi, hingga menghubungkan kerja tersebut dengan perubahan sistem dan kolaborasi. Gunakan latihan di sini sebagai titik awal, dan ulangi bersama rekan kerja dan mitra seiring berjalannya waktu dan berkembangnya pemikiran dan usaha Anda.

I. Empat Konsep Kunci, Berkaitan Tetapi Berbeda

Upaya mengubah naratif gagal ketika kita menggunakan "narasi," "cerita," "pesan," dan "bingkai" secara bergantian. Berikut beberapa perbedaan yang paling penting:

Konsep	Definisi	Contoh
Cerita	Sebuah kisah yang spesifik – orang, tempat, dan peristiwa tertentu, diceritakan secara berurutan.	Sebuah komunitas sungai di Amazon mendokumentasikan wilayah penangkapan ikan yang tercemar setelah tumpahan tambang.
Narasi	Pola yang berulang di banyak cerita – template, bukan penceritaannya.	Narasi "perbatasan": tanah kosong sampai industri datang untuk mengembangkannya.
Pola Pikir	Pola pikir yang banyak dibagikan dan seringkali membentuk cara kita memandang dunia dan memproses informasi secara bawah sadar. (Kadang juga disebut sebagai pola pikir budaya karena mencerminkan pemahaman kolektif, bukan individual.)	<i>Individualisme</i> (gagasan yang menghasilkan pilihan pribadi yang baik maupun buruk) atau, <i>Kontekstualisme</i> (gagasan yang menghasilkan cerminan faktor lingkungan hidup dan kondisi sekitar).
Pembingkaian	Pilihan spesifik dalam penyajian, bagian apa yang ditekankan, bagaimana menjelaskan, dan apa yang tidak perlu disampaikan.	Menggambarkan sebuah kontroversi tentang apakah menganggap proyek pertambangan sebagai sebuah isu ekonomi alih-alih isu kedaulatan, merupakan sebuah pilihan pembingkaian.

APAKAH INI BENAR-BENAR SEBUAH NARASI?

Tidak setiap pola yang berulang dalam wacana publik adalah narasi. Sebuah narasi harus memiliki fitur-fitur cerita: karakter, latar, alur cerita, sudut pandang, dan moral (penilaian evaluatif tentang apa yang benar atau siapa yang bertanggung jawab). Jika sebuah pola hanyalah sebuah frasa yang diulang atau nilai bersama tanpa karakter atau alur cerita, maka itu adalah sesuatu yang berbeda – misalnya, poin pembicaraan, argumen, atau klaim nilai, namun bukan narasi. Hal-hal tersebut masih layak dilacak, namun tidak merespons instrumen yang sama.

II. Sebutkan Narasi yang Akan Anda Hadapi

Narasi dominan terkadang lebih mudah dirasakan daripada disebutkan. Latihan ini membawa Anda bergeser dari insting "ada yang salah dengan cara masalah ini dibahas" ke target yang tepat dan dapat diterapkan: identifikasi pola yang dapat dipengaruhi dan diubah. Ikuti langkah-langkah di bawah ini dari atas ke bawah — setiap langkah adalah pengembangan dari langkah

Langkah 1 – Mulailah dengan (beberapa) pola pikir

Apa asumsi-asumsi mendasar, yang sering tidak diungkapkan, yang secara rutin muncul ketika orang-orang (media, pejabat, pemberi dana) membicarakan isu Anda?

(Beberapa) Pola Pikir:

POLA PIKIR UMUM YANG MEMBENTUK PEMIKIRAN TENTANG ISU LINGKUNGAN HIDUP

Pola pikir budaya dianut dengan sangat mendalam dan merupakan pola pemikiran yang banyak dibagikan secara luas. Mereka mencerminkan asumsi dan asosiasi implisit dan seringkali di bawah sadar, alih-alih opini sadar atau keyakinan yang dicapai secara perlahan. Namun demikian, mereka membentuk bagaimana orang secara kolektif memahami dunia, dan menafsirkan informasi baru.

Ketika audiens diajak untuk memikirkan isu-isu terkait iklim, lingkungan hidup, atau penggunaan lahan, maka pola pikir dominan tertentu mudah diaktifkan. Hal ini meliputi:

- **Pola Pikir Individualisme** membawa orang untuk berfokus pada pilihan pribadi, pengambilan keputusan rumah tangga, dan tanggung jawab individu, alih-alih konteks, struktur, atau sistem sosial-politik.
- **Pola Pikir Biner** mendorong semacam "penyortiran" topik bahkan orang ke dalam kategori yang sangat berlawanan, misalnya baik/buruk, masa lalu/masa depan, alami/buatan manusia, kita/mereka.
- **Pola Pikir Konsumerisme** mendorong orang untuk melihat lingkungan sebagai pasar, sumber daya alam sebagai komoditas yang dapat diperdagangkan, peserta sipil sebagai konsumen biasa, dan tindakan yang paling tepat dalam setiap kasus adalah yang menjadi puncak analisis biaya-manafaat.
- **Pola Pikir Determinisme** menumbuhkan rasa bahwa, meskipun kita mungkin ingin memperbaiki keadaan kita atau mengubah dunia, pada akhirnya kita tunduk pada proses berskala besar yang terjadi di luar pemahaman penuh kita dan jauh di luar kendali kita.

Langkah 2 – Cari cerita yang mengaktifkannya

Sebutkan beberapa cerita spesifik — artikel berita, film, postingan viral, pernyataan resmi dari lembaga atau instansi pemerintah — di mana pola pikir ini terlihat jelas. (Ingatlah bahwa pola pikir dianut secara implisit, berbeda dengan sikap atau opini, dan oleh karena itu diekspresikan dalam berbagai cara halus alih-alih secara eksplisit.)

Cerita 1:

Cerita 2:

Langkah 3 – Beri nama narasi yang dominan

Pola apa yang menghubungkan cerita dalam narasi dominan saat ini? (Jelaskan dalam satu kalimat)

Narasi dominan:

Langkah 4 – Berikan nama pada narasi tandingan

Pola apa yang ingin Anda perkuat? (Jelaskan dalam satu kalimat)

Narasi-tandingan:

III. Petakan Fitur-fitur Narasi Tandingan Anda

Sebuah narasi jadi bisa digunakan setelah Anda menggambarkannya satu per satu. Isi kedua kolom berikut ini untuk narasi dominan dan narasi tandingan yang Anda sebutkan di atas. Jika Anda mengalami kebuntuan, kerjakan kolom-kolom dengan urutan ini: sudut pandang, lalu karakter, kemudian alur cerita — biasanya, bagian lain akan mengikuti.

Fitur	Narasi Dominan	Narasi Tandingan Anda
Sudut pandang (sudut pandang siapa?)		
Karakter (siapa saja pemain yang sering muncul?)		
Alur cerita (apa menyebabkan apa?)		
Latar belakang (di mana, dan dalam kondisi apa?)		
Audiens yang dituju (kepada siapa sebenarnya ini ditujukan?)		
Penilaian evaluatif (apa moralnya — siapa yang bertanggung jawab, apa yang harus terjadi?)		

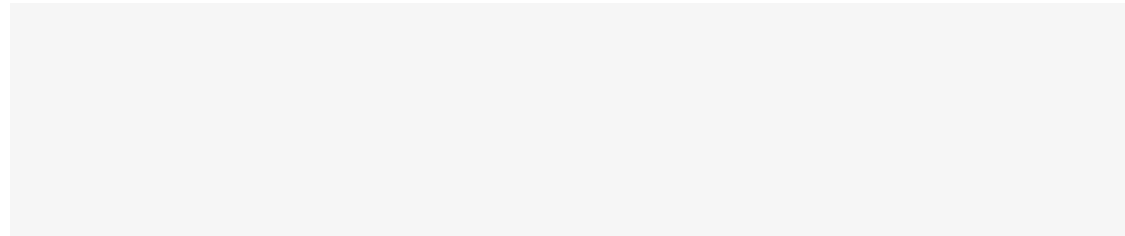
Contoh sebagai referensi: Narasi "pembangunan vs. alam" dominan menggambarkan industri sebagai pemikiran yang maju sedangkan komunitas sebagai hambatan kemajuan, biasanya berlatar di lokasi di mana manfaat ekstraktif diperoleh atau keuntungan didapatkan. Narasi tandingan — "inovasi yang dipimpin komunitas" — menggambarkan komunitas yang sama sebagai sumber keahlian, terjadi di lokasi asal sumber daya alam, dan mengangkat pesan bahwa keputusan lingkungan adalah milik orang-orang yang paling menanggung konsekuensi langsungnya.

IV. Dari Perubahan Narasi ke Perubahan Sistem: Peta Jalan Anda

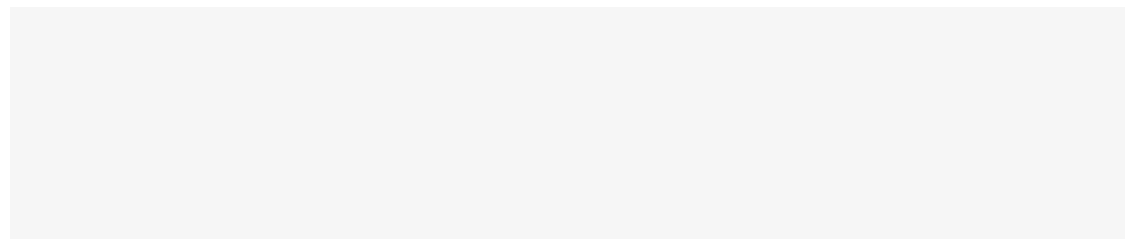
Narasi baru bukanlah tujuan utamanya — melainkan pengungkitnya. Sama seperti komunikasi strategis yang terikat waktu, inisiatif harus mengidentifikasi tujuan akhir, lalu memanfaatkan mekanisme operasional (seperti segmentasi audiens atau pemetaan pengaruh) untuk mencapainya, upaya perubahan narasi adalah sarana untuk mencapai tujuan. Namun, alih-alih memengaruhi hasil jangka pendek atau menengah, strategi perubahan narasi ada untuk menggerakkan pola pikir, yang pada gilirannya membantu menciptakan kondisi bagi keputusan kebijakan, pendanaan, atau penegakan keputusan yang sebelumnya tidak mungkin.

Setelah mengidentifikasi narasi dominan saat ini yang menghalangi, dan narasi tandingan yang akan menggerakkan berbagai hal untuk menuju perubahan yang dibutuhkan, saatnya memikirkan empat pertanyaan penting tentang bagaimana proses dapat menghasilkan dampak yang diinginkan.

Apa yang sebenarnya perlu diubah? Jelaskan — sebuah kebijakan, praktik implementasi, aliran pendanaan, norma perizinan, dinamika kekuasaan?



Siapa yang perlu mendengarnya (pembuat kebijakan, anak muda, penduduk kota?), siapa yang cukup kredibel untuk menceritakannya (influencer, ilmuwan, ahli, pendidik?), dan melalui kanal apa (berita lokal, pertemuan komunitas, film, sidang litigasi, kesaksian publik?)”



Infrastruktur apa yang dibutuhkan untuk mempertahankan kerja dan upaya ini selama bertahun-tahun dan dekade, bukan hanya dalam hitungan minggu atau bulan? Organisasi tulang punggung, riset bersama, kemitraan media, pelatihan berkelanjutan, pendanaan khusus?

Bagaimana Anda tahu ini berhasil? Tentukan indikator sebelum Anda mulai (lihat contoh di tabel Bagian VI di bawah).

Perubahan narasi adalah salah satu dari beberapa strategi — yang berjalan seiring dengan advokasi kebijakan, pengorganisasian akar rumput/ tapak, dan strategi budaya. Kampanye terkuat menggunakan narasi yang sama dalam tiga hal berikut ini: permintaan kebijakan, pesan pengorganisasian, dan film atau opini yang semuanya berakar pada pola cerita yang konsisten.

V. Berkoordinasi Dengan Orang Lain (Kolaborasi adalah Kunci!)

Perubahan narasi pada dasarnya bersifat kolektif: sebuah narasi hanya menjadi kuat ketika banyak pencerita, dalam berbagai format, mengulanginya selama bertahun-tahun. Jika Anda mengerjakan buku kerja ini sendiri, anggap ini sebagai langkah pertama dalam proses kolaborasi, bukan seluruh bagian dari kerja dan upaya. Berikut cara beralih dari berpikir solo menuju infrastruktur bersama:

Petakan siapa lagi yang sudah mengerjakan narasi ini

- Organisasi mana di wilayah atau area isu Anda yang menceritakan kisah yang memperkuat narasi tandingan yang Anda sebutkan diatas (meskipun jika mereka tidak pernah menggunakan kata "narasi")?
- Apakah sudah ada organisasi utama atau pusat yang secara alami telah mengoordinasikan pesan, riset, atau hubungan media mengenai isu ini?

Apa yang bisa kita bagikan dengan rekan lainnya

- Sebutkan narasi dan narasi tandingan Anda (bagian II dan III di atas). Ajak orang lain untuk menguji apakah narasi-narasi tersebut sesuai dengan pengalaman mereka.
- Cerita dan bukti yang mendukung narasi tandingan, terutama yang memiliki rincian yang kuat, spesifik, dan nyata di lapangan.
- Pemikiran strategis Anda, bukan hanya konten yang sudah jadi. Narasi bersama hanya akan bertahan jika semua orang bekerja dari templat yang sama, bukan hanya bertukar materi yang sudah dipoles.
- Kemenangan dan kemunduran — termasuk apa yang menarik perhatian penonton, apa yang tidak, dan mengapa.

Apa yang perlu diketahui dan ditanyakan

- Apakah narasi dominan/kontra yang Anda identifikasi sesuai dengan apa yang dilihat orang lain? Dimana perbedaannya, dan bagaimana mereka bisa selaras? (Ingatlah bahwa yang penting bukanlah kata-kata persis dari deskripsi atau nama, melainkan konsep dasar dan fitur utama narasi.)

- Apakah ada yang pernah mencoba membingkai pesan atau narasi dengan audiens yang ingin Anda jangkau? Apa yang mereka pelajari? Pertanyaan mendesak apa yang tersisa?
- Siapa saja yang sudah memiliki hubungan dengan para pembawa pesan yang Anda butuhkan — jurnalis, dokumenter, pemimpin komunitas, pembuat kebijakan?
- Infrastruktur narasi apa yang sudah ada dan bisa Anda gunakan, bukan duplikasi — riset bersama, kalender komunikasi bersama, tulang punggung koalisi?

Beberapa langkah awal

- Mulailah dari tempat Anda berada: bawa narasi dan narasi tandingan yang Anda sebutkan ke satu panggilan koalisi atau pertemuan mitra yang sudah ada dan tanyakan apakah mereka mengenali pola tersebut.
- Tawarkan sesuatu yang nyata pada percakapan pertama — sebuah cerita, titik data, kontak — bukan sekadar permintaan.
- Atur komunikasi check-in berulang (bahkan per triwulan) dengan dua atau tiga rekan atau organisasi sejawat khusus untuk membandingkan catatan tentang narasi.
- Untuk membangun sesuatu menuju yang lebih besar, carilah peran yang dibutuhkan dalam upaya narasi yang matang: organisasi tulang punggung atau pusat, mitra riset yang melacak pola pikir dari waktu ke waktu, pencerita yang kredibel dalam komunitas, dan mitra media atau budaya yang bersedia membawa narasi ke format baru. Awali percakapan.

VI. Di mana Posisi Anda dalam Prosesnya?

Perubahan narasi membutuhkan ketekunan seiring berjalannya waktu, serta evaluasi dan adaptasi yang terus-menerus. Mengenali tahap Anda pada titik tertentu dapat membantu Anda untuk menetapkan ekspektasi yang tepat ke depan dan menjadi strategis dalam merencanakan langkah berikutnya.

Kemunculan: <i>Produk Narasi</i>	Berkembang: <i>Kehadiran Narasi</i>	Lanjutan: <i>Kekuatan Narasi</i>	Tercapai: <i>Dominasi Narasi</i>
Narasi tandingan Anda setidaknya ada dalam satu bentuk yang dapat diamati (laporan, kampanye, serangkaian poin pembicaraan), namun narasi dominan tetap menguasai wacana publik.	Narasi tandingan muncul secara berkala, di berbagai pencerita dan format, dan secara emosional menyentuh penonton.	Narasi tandingan cukup berpengaruh untuk mengubah keputusan nyata — aliran pendanaan, hasil izin, bahasa legislatif.	Narasi tandingan telah menjadi dominan; Kini membentuk pola pikir dan sistem sebagai hal yang wajar.
Cara-cara penilaian <i>Keluaran narasi.</i> Apa yang telah diciptakan? <i>Bentuk narasi.</i> Apakah keluaran menggunakan bentuk narasi/ cerita? <i>Kesetiaan narasi.</i> Seberapa sesuai keluaran dengan narasi yang diinginkan?	Cara-cara penilaian <i>Jangkauan narasi.</i> Berapa banyak kesan? <i>Target narasi.</i> Apakah narasi menjangkau audiens yang diprioritaskan secara strategis? <i>Penerimaan narasi.</i> Bagaimana audiens merespon narasi tersebut?	Cara-cara penilaian <i>Kejelasan narasi.</i> Apakah narasi berada dalam pengaturan/ saluran yang berpengaruh? <i>Penyebaran narasi.</i> Apakah hal ini dipelajari secara alami oleh orang lain? <i>Dampak narasi.</i> Apakah narasi tersebut memicu perubahan dalam pola pikir, kebijakan, praktik, atau aliran sumber daya?	Cara-cara penilaian <i>Dominasi narasi.</i> Seberapa dalam narasi tandingan menggantikan atau menyingkirkan narasi yang sebelumnya dominan? <i>Dampak narasi.</i> Seberapa dekat sistem yang sejalan dengan aspirasi narasi tandingan?

Pemeriksaan:

Berada pada tahap apakah kerja perubahan narasi Anda saat ini, dan bagaimana Anda mengetahuinya?

Apa yang dibutuhkan untuk maju satu tahap?

Saat Anda melacak kemajuan, cari pergerakan pada empat jenis bukti: **konten baru** yang sedang dibuat (cerita, pemingkakan, kampanye); **penerimaan oleh pembawa pesan** yang tidak Anda kendalikan (media, seniman, influencer yang mengulang narasi Anda tanpa diminta); **perubahan pola pikir** atau pemikiran (termasuk data opini atau sikap); dan **perubahan praktik atau kebijakan** (norma, legislasi, keputusan pendanaan).

VII. Siap, Bersedia, Mulai!

Gunakan pertanyaan berikut untuk *menyusun sebuah elevator speech* yang langsung Anda gunakan untuk melibatkan rekan dan kolega dalam upaya perubahan narasi, mengawali obrolan yang mendalam dengan calon mitra, dan menemukan titik masuk ke dalam percakapan koalisi yang lebih luas. Sesuaikan kata-kata spesifik dengan kebutuhan untuk berbagai audiens dan konteks.

Masalah atau perubahan sistemik yang sedang saya kerjakan:

Petunjuk: Susun dengan singkat dan jelas. Pertimbangkan menggunakan kalimat seperti, "Saya sedang berusaha untuk memastikan bahwa..." atau "Saya ingin hidup di dunia yang..."

Pola pikir budaya yang berperan:

Petunjuk: Lihat daftar pola pikir biasa di bawah Bagian II di atas.

Narasi dominan yang kita hadapi

Petunjuk: Siapkan contoh cerita umum yang tidak membantu penguatan narasi dominan, jika elevator pitch berlangsung lebih lama dari yang direncanakan.

Orang-orang dengan narasi tandingan seperti saya sedang berusaha untuk mengembangkan:

Petunjuk: Siapkan cerita yang menarik dan memperkuat narasi tandingannya.

Inilah mengapa hal ini penting (perubahan sosial positif yang kita cari):

Petunjuk: Jelaskan bagaimana mengubah narasi tidak hanya akan meningkatkan pemahaman publik dan membangun dukungan untuk kebijakan dan solusi lain yang dibutuhkan, namun bagaimana keputusan-keputusan tersebut pada akhirnya akan memperbaiki kehidupan orang.

Cara bergabung dengan kami!:

Petunjuk: Jangan lewatkan kesempatan untuk membangun kemitraan baru dan memperluas jaringan advokat yang bekerja untuk mendorong perubahan narasi.

Siapa lagi yang harus kita hubungi?

Petunjuk: Susun rencana. → *Satu orang atau organisasi yang akan saya ajak untuk berbagi tentang elevator speech ini dalam dua minggu ke depan:*

VIII. Sumber Daya & Tetap Terhubung

Untuk pemahaman lebih mendalam mengenai konsep yang disebutkan dalam buku kerja ini, silakan lihat:

Guiding Narrative Change: Considerations for the Philanthropic Field (Membimbing Perubahan Narasi: Pertimbangan untuk Bidang Filantropi) — <https://www.frameworksinstitute.org/resources/guiding-narrative-change-considerations-for-the-philanthropic-field/>

Narrative Change: How Do We Know If It's Working? (Perubahan Narasi: Bagaimana Kita Tahu Apakah Ini Berhasil?) — <https://frameworksuk.org/resources/narrative-change-how-do-we-know-if-its-working/>

Moving Mindsets (Menggerakkan Pola Pikir) — <https://frameworksuk.org/movingmindsets/>

Culture Change Project (Proyek Perubahan Budaya) — <https://www.frameworksinstitute.org/what-we-do/key-initiatives/culturechangeproject/>

The Features of Narratives: A Model of Narrative Form for Social Change Efforts (Fitur Narasi: Model Bentuk Narasi untuk Upaya Perubahan Sosial) — <https://www.frameworksinstitute.org/resources/the-features-of-narratives-a-model-of-narrative-form-for-social-change-efforts/>

Case Study: Narrative Change in the Climate Justice Movement (Studi Kasus: Perubahan Narasi dalam Gerakan Keadilan Iklim) — <https://www.frameworksinstitute.org/impact-stories/case-study-narrative-change-in-the-climate-justice-movement/>

How Do Other Fields Think About Narrative? Lessons for Narrative Change Practitioners (Bagaimana Bidang Lain Memandang Narasi? Pelajaran untuk Praktisi Perubahan Narasi) — <https://www.frameworksinstitute.org/resources/how-do-other-fields-think-about-narrative-lessons-for-narrative-change-practitioners/>

Talking About Poverty: Narratives, Counter-Narratives, and Telling Effective Stories (Berbicara tentang Kemiskinan: Narasi, Narasi Tandingan, dan Menceritakan Kisah yang Efektif) — <https://www.frameworksinstitute.org/resources/talking-about-poverty-narratives-counter-narratives-and-telling-effective-stories/>

Mengenai FrameWorks

The FrameWorks Institute adalah lembaga think tank nirlaba yang mendorong kapasitas sektor yang berorientasi pada misi untuk membingkai wacana publik tentang isu-isu sosial dan ilmiah. Pendekatan khas organisasi ini adalah Strategic Frame Analysis®, yang menawarkan pedoman empiris mengenai apa yang harus dikatakan, bagaimana mengatakannya, dan apa yang tidak perlu dikatakan. FrameWorks merancang, melakukan, dan mempublikasi berbagai penelitian pementakan multi-disiplin dan multi-metode guna menyiapkan para pakar dan advokat untuk memperluas konstituennya, membangun kemauan publik, dan mengembangkan pemahaman publik. Untuk memastikan bahwa penelitian ini mendorong terjadinya perubahan sosial, FrameWorks mendukung para mitra dalam pementakan kembali, melalui konsultasi strategis, desain kampanye, FrameChecks®, toolkits, kursus-kursus online, dan keterlibatan pembelajaran mendalam yang dikenal sebagai FrameLabs. Pada tahun 2015, FrameWorks menjadi salah satu dari Sembilan organisasi dunia yang menerima penghargaan MacArthur Award dalam kategori Creative and Effective Institutions.

Baca lebih lanjut di www.frameworksinstitute.org

Mengubah Narasi

Buku kerja praktis untuk para advokat keadilan lingkungan, hak teritorial, dan penggunaan lahan yang dipimpin oleh komunitas

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak, menyimpan dalam sistem penyimpanan, atau menyebarluaskan bagian mana pun dari publikasi ini, dalam bentuk apa pun atau dengan cara apa pun—baik secara elektronik, mekanis, fotokopi, rekaman, maupun cara lain—tanpa izin tertulis terlebih dahulu dari FrameWorks Institute.

FrameWorks Institute. (2026). *Mengubah Narasi: Buku kerja praktis untuk para pegiat keadilan lingkungan, hak teritorial, dan penggunaan lahan yang dipimpin oleh masyarakat*. Washington, DC: FrameWorks Institute.

Dirancang oleh Constructive. FrameWorks Institute 2026



Didukung oleh Forests, People, Climate