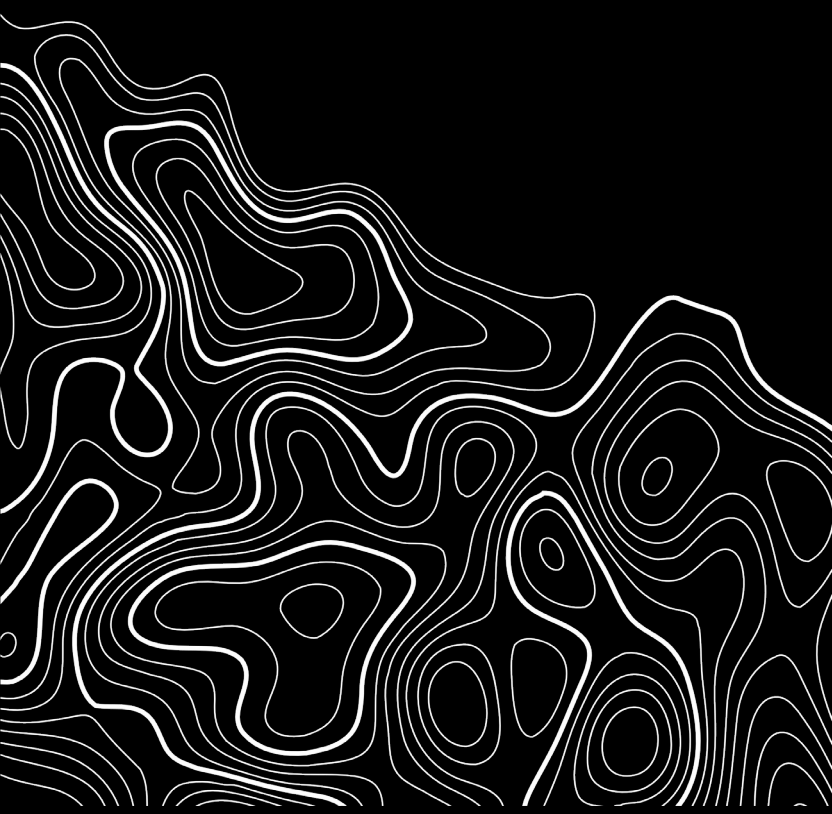
BER TUMBUH BER SAMA



Panduan praktis dan kumpulan materi penting tentang kekerasan seksual bagi penyintas, pendamping, pelaku kekerasan seksual, dan siapapun di komunitasmu

PENERJEMAH: PRAMILLA DEVA

Panduan praktis
dan kumpulan materi penting
tentang kekerasan seksual bagi penyintas,
pendamping, pelaku kekerasan seksual,
dan siapapun di komunitasmu.



Bertumbuh Bersama

Cheyenne Neckmonster | Cindy Crabb | Down There Health Collective | Men Against Rape Culture x UBUNTU! | Philly Survivor Support Collective (PSSC) | Wispy Cockles | dkk

Cetakan Pertama
September2024
xxii + 196 Halaman
11 cm x 17,5cm

Penyusun dan penerjemah
Pramilla Deva

Penata Letak
Muhee

Desain Sampul
Bodhi IA

Diterbitkan oleh:

Page Against The Machine

Kasihan, Bantul, Yogyakarta
Email : pageagainstthemachine2024@riseup.net
IG : @patmpenerbit

Catatan Penerjemah

Sebagian besar isi zine ini disusun dan diterjemahkan dari zine *Ask First!* (ditulis oleh Cheyenne), *Support* dan *Learning Good Consent* (keduanya ditulis oleh Cindy Crabb), sehingga kata ganti pertama "aku" dalam narasi di zine ini merujuk pada kedua orang tersebut. Sedangkan sebagian besar materi tentang dukungan bagi penyintas saya terjemahkan dari zine *Strategies for Survivors* (ditulis oleh Philly Survivor Support Collective).

Ada beberapa hal yang perlu menjadi perhatian bersama sebelum membaca zine ini.

Pertama, zine ini mengambil perspektif komunitas sebagai sistem dukungan untuk pencegahan dan pemulihan kekerasan seksual yang pertama, paling terjangkau dan paling menginternalisasi dalam hidup harian, sekaligus menawarkan alternatif selain dari advokasi kekerasan seksual dalam ranah legal formal. Oleh karena itu, manual pendampingan secara hukum akan

lebih mungkin kamu dapatkan dari lembaga-lembaga (pemerintah dan non pemerintah) yang bergerak dalam pendampingan korban, bukan di dalam zine ini.

Teks-teks asli zine ini merupakan rangkuman dan kesimpulan dari pengalaman yang telah dijalani berbagai komunitas otonom di Amerika Serikat selama dua dekade terakhir. Saya telah melakukan upaya-upaya penyesuaian agar isi zine ini relevan dengan kondisi dan konteks komunitas-komunitas anak muda yang sedang berkembang di Indonesia, dan bahasa yang semudah mungkin dipahami semua orang dengan berbagai latar belakang. Saya pikir bentuk-bentuk diskriminasi yang ada di AS seperti seksisme, rasisme, homofobia dan transfobia juga masih sangat lekat di masyarakat Indonesia.

Kedua, menerjemahkan, menulis, berkampanye atau mengorganisir acara dengan tema kekerasan seksual bukan berarti saya manusia sempurna yang punya kapasitas untuk "menasihati" atau memberi resep ajaib penyelesaian suatu masalah atau tidak pernah berbuat kesalahan. Sebaliknya, bagi saya ini semua adalah upaya-upaya untuk belajar, memperbaiki dan menjaga diri. Dan terutama, saya butuh diingatkan untuk terus menerus membongkar dan menguliti borok seksisme dan patriarki yang sudah terlanjur melekat.

Seperti halnya semua orang yang dibesarkan dalam budaya perkosaan, saya juga pernah berbuat kesalahan—dan saya harus mengakuinya; saya pernah gagal mewujudkan ruang aman bagi sesama penyintas ataupun teman saya, saya pernah berada dalam relasi tidak sehat, berulang kali melanggar batasan orang lain—disadari atau tidak, berperilaku toksik, ugal-ugalan dan tidak mengutamakan keamanan, dan melakukan hal-hal bodoh lainnya. Kadang itu semua juga sejalan dengan trauma kekerasan dan pelecehan masa lalu yang saya alami—dan saya pendam sekian lama, dan gangguan kesehatan mental yang sedang saya coba pulihkan. Karena itu juga, butuh waktu cukup lama untuk menerjemahkan naskah ini—sekitar tujuh bulan. Saya mudah sekali terpicu dan kelelahan tanpa disadari, manakala menemukan topik yang cukup intens.

Ketiga, mengingat itu penting. Dan untuk mengingat, kita butuh penegasan. Beberapa konten mungkin terasa diulang-ulang, namun hanya dengan membaca berulang kali lah, ingatan kita tentang apa yang harus dilakukan, bisa terlatih. Terutama jika itu menyangkut keselamatanmu.

Terakhir, bagi para penyintas, pendamping, dan semua orang yang berjuang mengatasi trauma; kita berhak dan punya kemampuan untuk pulih. Percayalah. Kita jauh lebih berarti dari satu-

dua peristiwa yang kita lewati atau alami; kita lebih dari itu. Adalah sebuah kebanggaan dan kebahagiaan dapat bertumbuh bersama kalian.

Salam sayang.
-Milla

Pramilla Deva adalah seorang nomad, *caregiver*, menjalani hidup dengan Epicurean Zen; menulis ulasan-ulasan zine dan buku perempuan dan queers di laman Instagram @wmynzineproject. Melalui proyek yang sama pula, berusaha mengarsipkan zine yang diproduksi perempuan dan queers secara digital.

Dapat dihubungi melalui surel :
pramilla@protonmail.com.

INTRO

Aku ingin memulai zine ini dengan berkata bahwa informasi (yang ada dalam zine) ini hanyalah satu upaya untuk memulai. Menangani masalah penting seperti serangan seksual, perkosaan, dan trauma tidaklah mudah untuk ditulis, atau dibaca. Kita secara naluriah tidak didorong untuk tahu bagaimana berurusan dengan masalah ini.

Itu (juga) termasuk bagaimana mengelola perasaanmu sendiri ketika kamu belajar semakin banyak tentang isu ini, dan bagaimana kamu bisa mengurus dirimu sambil membantu orang lain yang membutuhkan. Jika kamu mencapai titik di mana kamu butuh jeda dari membaca, lakukan! Jika kamu ingin menenangkan dirimu ketika perasaanmu mulai tak enak, atau butuh mengobrol dengan orang lain tentang hal itu, carilah bantuan profesional yang dapat memberi konseling secara cuma-cuma atau setidaknya terjangkau bagimu.

Aku tidak menyatakan bahwa aku tahu semua tentang subjek ini; tak ada jawaban yang mudah, dan aku bukan terapis profesional. Aku bermaksud menjadikan ini sebagai kumpulan pengetahuan yang kudapat dari berbagai sumber, juga dari pengalaman personalku dan pengalaman orang-orang terdekatku.

Zine ini adalah sebuah panduan untuk membantu orang-orang dengan isu mereka (tentang kekerasan seksual), dan menghadapi isu kita sendiri. Aku berharap kamu dapat mengambil informasi yang ada di dalam zine ini, dan menggunakannya sebagai inspirasi untuk bekerja bersama menuju kemerdekaan bagi semua orang—baik mereka yang teraniaya maupun yang tidak.

Jaga dirimu.
-Cheyenne

Cheyenne Neckmonster adalah seorang penulis zine, penyiar radio dan pustakawan dari Kentucky, Amerika Serikat. Dia telah menulis dan mengeditori zine selama 18 tahun terakhir, antara lain *Neckmonster* (zine personal), *Empty Orchestra* (zine tentang karaoke), *Ask First!*, *Empower Yr Sexy Self*, dan *What To Do When You've Been Called Out: A Brief Guide* (zine tentang consent, kekerasan seksual, *survivorship*, dan bagaimana memulihkan penyintas dan pelaku kekerasan). Dia juga adalah co-organisator KFZ, Kentucky Fried Zine fest, yang saat ini sedang hiatus dikarenakan Covid-19, namun harapannya akan tetap berlanjut di tahun 2021 nanti!

Dapat dihubungi melalui: **neckmonster@gmail.com.**

INTRO

Ini adalah zine tentang bagaimana mendukung penyintas kekerasan seksual. Tak ada formula, tak ada jawaban sederhana, hanya berusaha mengupas lapis demi lapis—dan inti dari situasi tersebut; rasa sakit, takut, kesepian, tak berdaya dan gagal, dan bagaimana kami bangkit, apa yang telah kami pelajari, bagaimana kami bertumbuh, apa yang bisa kami ajarkan kepada satu sama lain.

Kami tidak sendirian.

Dalam dunia idealku, para pendamping dan pendukung penyintas dan orang-orang lainnya akan saling bicara dan belajar satu sama lain cara-cara untuk mendukung dan memahami kami, yaitu teman-teman dan kekasih mereka yang punya tubuh dan pikiran yang sangat rumit ini.

Dan kami, kami tidak perlu ketakutan untuk berbicara satu sama lain tentang cara kami selamat, cara kami tumbuh.

Kami ingin melihat bahwa bertumbuh itu mungkin. Bahwa komunikasi yang baik (dengan diri kami dan orang-orang penting dalam hidup kami) adalah sesuatu yang kami bisa inginkan, sesuatu yang bisa kami upayakan dan tuntut, dan bahkan kami dapatkan (suatu hari nanti).

Di dalam dunia idealku, tak ada dari kami yang akan dilecehkan sejak awal.

Niatan awal zine ini adalah membantu para pendamping kekerasan seksual mencari tahu cara menjadi suportif, tapi menurutku banyak tulisan di dalam zine ini berguna bagi kita semua.

Jika kamu seorang penyintas, bahasan di zine ini bisa sangat memicu *(triggering)*. Dan tidak semua dari kita punya teman yang dapat dihubungi ketika kita panik. Jadi, ini serius, aku mohon padamu, jika menurutmu kamu akan terpicu dengan cara-cara yang destruktif oleh konten ini, tunggu dulu. Letakkan saja zine ini. Pikirkan dulu hal-hal yang dapat kamu lakukan untuk meminimalisir bahaya yang mungkin kamu lakukan pada dirimu sendiri. Cobalah membuat ruangmu aman dan kumpulkan dukungan-dukungan emosional yang kamu miliki.

Dan lagi, kamu tidak harus membaca zine ini sekarang kan.

Jika kamu punya teman yang bisa dihubungi, pastikan mereka bersedia dan bisa diandalkan.

-Cindy Crabb

Cindy Crabb adalah seorang terapis trauma, penulis, musisi, dan feminis. Buku dan zinenya telah diterbitkan oleh AK Press. Zine yang dia tulis dan editori, *Doris*, memainkan peran penting dalam gerakan zine perempuan tahun 1990an yang berkaitan dengan 'gelombang feminisme ketiga' di Amerika Serikat. *Doris* menarik perhatian dengan bahasan-bahasannya seputar consent dan kekerasan seksual, bersama topik personal dan politis lainnya. Di akhir masa remajanya Cindy sempat bekerja di the Institute for Social Ecology di Vermont. Saat ini tinggal di Pittsburgh, Pennsylvania, AS.

Daftar publikasi karya tulis dan cara mengontak dia dapat ditemukan di: **cindycrabb.com.**

GLOSARIUM

Akuntabilitas (proses pertanggungjawaban) adalah rencana pemulihan setelah terjadi peristiwa traumatis. Proses akuntabilitas bisa menjadi sesuatu yang dibebankan pelaku pada dirinya sendiri, bisa berupa hasil intervensi (pihak ketiga), atau diminta langsung oleh penyintas atau penghubung penyintas. Akuntabilitas berarti kamu bersedia bertanggungjawab atas tindakanmu, berupaya mengakomodasi kebutuhan yang diminta komunitas/penyintas untuk memperbaiki perilakumu, dan sebagainya. Lebih dari sekedar hasil yang dapat dicapai, akuntabilitas adalah proses transformasi personal yang bermakna dan tindakan nyata yang membuat penyintas merasa aman. Setiap proses akuntabilitas berbeda-beda karena setiap peristiwa juga berbeda.

Budaya perkosaan *(rape culture)* mengacu pada normalisasi kekerasan seksual di dalam masyarakat kita. Budaya ini melemahkan pe-

nyintas serangan seksual dan menyalahkan pihak yang mengalami kekerasan atau pelanggaran. Banyak faktor berkontribusi terhadap budaya perkosaan, termasuk—namun tidak terbatas pada—kekerasan pada pasangan intim atau dalam relasi, menyalahkan korban *(victim blaming)*, kolonialisme, kapitalisme, rasisme, seksisme, transfobia, ableisme/diskriminasi kemampuan, mengobjektifikasi tubuh orang, outlet media yang mengglorifikasi gambaran kekerasan atau eksploitasi seksual, dll.

Burnout digambarkan sebagai rasa kelelahan akibat investasi berkelanjutan dalam sebuah proyek, relasi, atau usaha keras yang membutuhkan perhatian konsisten. *Burnout* dapat membuatmu merasa kamu secara literal tidak dapat mencurahkan energi lagi untuk tujuanmu, atau merasa bahwa bergerak maju ke arah positif adalah mustahil. Memperhatikan kapasitas personalmu dan meluangkan waktu untuk merawat diri sangatlah penting untuk menghindari *burnout* dan melanjutkan kerja-kerjamu secara berkelanjutan.

Call out berarti mengritik seseorang atau menarik perhatian terhadap seseorang secara kritis atas tindakan atau perilakunya yang tidak benar/tidak dapat diterima.

Consent adalah izin atau persetujuan, biasanya diberitahu secara verbal, ketika terlibat dalam interaksi yang berpotensi memicu/*triggering* (secara psikis), atau interaksi yang "intim" atau personal. Mulai dari berpegangan tangan hingga melakukan aktifitas seksual, dan semua yang berada di antara keduanya.

Grounding adalah strategi mengatasi trauma yang dirancang untuk mengembalikanmu pada kesadaran, atau segera terhubung dengan waktu (saat ini). Beberapa contoh aktifitas *grounding* melibatkan pengaktifan panca indra, misalnya: minum air dingin, memegang buah-buahan dingin, menyentuh tekstur kain, merasakan berat tubuh ketika duduk di kursi, menjejakkan kaki ke tanah dan berpikir bagaimana kita terkoneksi dengan bumi, menghitung benda-benda, dll.

Komunitas adalah sekelompok orang dengan hubungan berdasarkan kesamaan pengalaman, identitas, geografi, nilai, kepercayaan, dan/atau politik. Hubungan-hubungan komunitas ini berpengaruh pada orang lain, misalnya: untuk membantu penyintas, meningkatkan keamanan di antara anggota komunitas, dan memberi tekanan dan/atau dukungan pada pelaku.

Memicu (*triggering*) adalah tindakan yang menyebabkan seseorang yang pernah mengalami serangan atau perkosaan jadi

merasa seperti mengalami peristiwa itu kembali, diingatkan oleh traumanya, atau karena batasannya yang dulu pernah dilanggar dan meninggalkan ingatan yang buruk telah dilanggar kembali.

Orang kulit berwarna atau *people of color* (POC) merujuk pada orang yang tidak berkulit putih. Pada awal 2000an istilah ini diperkenalkan di Amerika Serikat sebagai bentuk perlawanan atas sikap merendahkan yang disiratkan oleh istilah "non kulit putih" dan "minoritas". Pada 2013 istilah ini berkembang menjadi **BIPOC**, yang merupakan akronim dari **"Black, Indigenous, and People of Color"** (kulit hitam, penduduk asli/*native*, dan orang-orang kulit berwarna), yang pada 2020 menjadi istilah umum di internet seiring bertumbuhnya kesadaran atas keadilan rasial di AS pasca pembunuhan George Floyd.

Pelaku adalah seseorang yang melanggar batasan orang lain hingga menyebabkan trauma, atau orang yang melakukan pelecehan dan kekerasan seksual terhadap seseorang. Pelaku seringnya sadar atas kekerasan yang mereka lakukan, tapi tidak selalu.

Pemulihan *(healing)* adalah proses transformasi yang positif—meskipun berpotensi sulit—bagi individu dan komunitas yang disakiti atau mengalami bahaya. Ini adalah proses generatif

menuju keselamatan mental, tubuh, emosional, serta kesehatan dan kewarasan. Proses pemulihan bersifat personal dan terlihat berbeda bagi orang-orang dan komunitas yang berbeda pula. Penting agar penyintas mengarahkan sendiri pemulihannya *(self-directed)*, sebagai cara untuk memperoleh kekuatan dan mempertahankan kesehatan.

Penyintas adalah seseorang yang mengalami peristiwa traumatis. Istilah ini berlaku kapanpun peristiwa itu terjadi (sudah sangat lama atau baru saja terjadi), dan punya makna berbeda bagi tiap-tiap individunya.

Perkosaan adalah bentuk serangan seksual di mana seseorang terlibat dalam hubungan seksual yang melibatkan penetrasi benda eksternal (termasuk anggota tubuh) tanpa persetujuan/*consent* satu sama lain.

Definisi perkosaan menurut Komnas Perempuan adalah serangan dalam bentuk pemaksaan hubungan seksual dengan memakai penis ke arah vagina, anus atau mulut korban. Bisa juga menggunakan jari tangan atau benda-benda lainnya. Serangan dilakukan dengan kekerasan, ancaman kekerasan, penahanan, tekanan psikologis, penyalahgunaan kekuasaan, atau dengan mengambil kesempatan dari lingkungan yang penuh paksaan. **Pencabulan**

adalah istilah lain dari perkosaan yang dikenal dalam sistem hukum Indonesia. Istilah ini digunakan ketika perkosaan dilakukan di luar pemaksaan penetrasi penis ke vagina dan ketika terjadi hubungan seksual pada orang yang belum mampu memberikan persetujuan secara utuh, misalnya terhadap anak atau seseorang di bawah 18 tahun.

Rencana keselamatan *(safety plan)* adalah sebuah rencana untuk situasi-situasi berbahaya sebelum itu terjadi. Jika kita tahu kita tidak akan mampu berpikir jernih dalam momen krisis, sebuah rencana keselamatan yang sudah kita buat sebelumnya dapat menyediakan langkah-langkah yang bisa diambil yang tidak harus kita pikirkan pada momen tersebut; tetapi tinggal kita ikuti saja. Perencanaan keselamatan menyediakan peta yang membantu kita keluar dari krisis. Rencana keselamatan bisa sesimpel atau serinci yang kamu butuhkan. Rencana (yang kita buat) dapat menangani masalah keselamatan fisik ataupun emosional.

Serangan seksual *(sexual assault)* adalah kontak seksual yang tidak diinginkan, mulai dari ciuman dan sentuhan yang tidak diinginkan hingga perkosaan. Dapat terjadi kepada siapapun.

Sosok pendukung *(support person)* adalah siapapun dalam hidupmu yang membantumu memenuhi kebutuhan-kebutuhan penting bagi kesehatan, keamanan, dan kesejahteraanmu. Kadang orang-orang ini mendukungmu melalui cara-cara sederhana, seperti menemani nongkrong ketika kamu sedih. Di lain waktu, sosok pendukung memainkan peran yang besar dalam proses pemulihan dan menyediakan dukungan emosional yang dalam bagi kita.

Trigger/pemicu adalah pikiran, peristiwa, perasaan, bau, pemandangan, lokasi, situasi, dll., yang membuat kita mengalami kembali trauma masa lalu kita; yang membuat kita seperti merasa dilanggar kembali. Meskipun orang-orang dapat terpicu dengan cara dan alasan yang berbeda-beda, trigger juga secara umum dapat berarti apapun yang membuat seseorang merasa tidak aman.

***Sumber**: zine Ask First! dan Strategies for Survivors; Femme Filth Press, Komnas Perempuan, Oxford Languages, dan Wikipedia.*

KBQI*

(Kamus Bahasa Queer Indonesia)

Ally **(sekutu)** adalah seorang cisgender heteroseksual yang mendukung perjuangan komunitas LGBT.

Aseksual adalah seseorang yang tidak mengalami ketertarikan secara seksual terhadap orang lain. Seorang aseksual dapat menjalin hubungan romantis dengan pasangannya, hanya saja individu tersebut tidak menginginkan adanya hubungan seksual. Jika seorang aseksual juga tidak mengalami ketertarikan secara romantik, maka disebut sebagai **AROACE (aromantik-aseksual)**.

Biseksual (Bi) adalah seseorang yang tertarik secara seksual/emosional/romantis pada dua gender atau lebih, seperti menyukai laki-laki dan perempuan, atau gender lainnya; pengertian lain: tertarik pada gender yang sama dan yang berbeda.

Cisgender adalah seseorang yang meng-identifikasikan gendernya sama dengan jenis kelaminnya saat lahir.

Gay adalah seseorang yang memiliki ketertarikan pada gender yang sama. Lebih sering digunakan untuk merujuk pada homoseksual pria. Secara internasional, gay juga merupakan istilah payung untuk menyebut homoseksual laki-laki maupun homoseksual perempuan.

Gender mengacu pada peran, perasaan dan perilaku berdasarkan jenis kelamin yang diciptakan secara sosial. Oleh masyarakat biasanya identitas gender dibagi menjadi dikotomi laki-laki dan perempuan saja. **Identitas gender** merupakan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri di masyarakat; apakah sebagai perempuan, laki-laki, atau gender non-biner lainnya. Identitas gender seseorang bisa sama atau berbeda dengan jenis kelamin yang ditetapkan saat lahir. Sedangkan **ekspresi gender** adalah bagaimana seseorang mengekspresikan gendernya melalui penampilan fisik, pakaian, dan perilaku saat berinteraksi dengan orang lain. Ekspresi tersebut dapat bersifat maskulin, feminin, androgini maupun netral.

Gender non-biner adalah seseorang yang identitas gendernya tidak mengikuti gender biner laki-laki atau perempuan, sering disebut 'enby/NB (Non-Biner)'. Seorang non-biner dapat merasa: tanpa gender (agender), laki-laki dan perempuan sekaligus (bigender), gender lainnya atau gender ketiga, dan gendernya berubah-

ubah (gender fluid). Juga dikenal sebagai istilah payung *"genderqueer"* yang mencakup semua gender selain cisgender.

Homofobia berarti fobia atau ketakutan yang tidak beralasan pada homoseksualitas. Tidak beralasan karena ketakutan tersebut diarahkan pada suatu hal yang tidak membahayakan dirinya. Ketakutan tersebut justru berbahaya bagi orang lain karena seringkali berubah menjadi amarah dan kebencian yang berujung kekerasan atau menyakiti pihak yang menjadi sasaran fobia. Fobia lainnya yang umum terjadi adalah **transfobia**, yaitu ketakutan yang tidak beralasan pada kelompok transgender.

Homoseksual adalah seseorang yang tertarik secara seksual/emosional/romantis kepada orang lain yang memiliki identitas gender yang sama. Ketertarikan terhadap sesama jenis dalam berbagai bentuk ekspresinya telah ada sejak awal sejarah manusia, namun penggunaan label homoseksual sebagai gambaran identitas baru mulai dipakai sejak awal tahun 1880-an. Pada tahun 1973, homoseksualitas dikeluarkan dari Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM), panduan diagnostik psikologis di AS.

Interseks adalah seseorang dengan karakteristik seks (genetik, tubuh, dan alat kelamin) yang berbeda dari karakteristik seks laki-laki atau perempuan pada umumnya. Ada banyak

variasi di antara orang-orang interseks, baik pada tingkat fisik maupun dalam cara mereka mengidentifikasi diri. Interseks umumnya tidak menjadi identitas seseorang, melainkan lebih sebagai kondisi fisik.

Jenis kelamin (seks) adalah kategori biologis yang digunakan untuk mengelompokkan manusia berdasarkan organ reproduksinya; betina/perempuan, jantan/laki-laki, dan interseks (kombinasi keduanya). Jenis kelamin ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu: genitalia (alat kelamin eksternal dan internal), badan (seperti payudara dan bulu wajah yang muncul setelah pubertas), hormon (kadar estrogen dan testosteron yang mempengaruhi cara kerja tubuh), dan kromosom (XX, XY, X, XXY, XYY, serta mutasi genetik lainnya yang dapat terjadi).

Lesbian adalah seorang bergender perempuan yang tertarik secara seksual/emosional/romantik kepada perempuan lainnya. Dalam komunitas lesbian di Indonesia umumnya dikenal 4 label antara lain: **1. Buchi (Butch)** yang berpenampilan dan memiliki sifat maskulin; **2. Fem (Femme)** yang berpenampilan dan memiliki sifat feminin; **3. Andro** yang berpenampilan dan memiliki sifat di antara Buchi dan Fem; **4. No Label (tanpa label)** adalah seorang lesbian yang tidak ingin dilabelkan ke dalam 3 label di atas.

LGBTQQIAAP merupakan akronim dari Lesbian, Gay, Transgender, Queer, Questioning, Interseks, Ally, Aseksual, Panseksual.

Orientasi seksual menjelaskan tentang ketertarikan seseorang terhadap orang lain. Ketertarikan tersebut dapat berupa seksual dan/atau romantik kepada orang yang gendernya sama maupun berbeda, atau tidak adanya ketertarikan pada gender apapun. Contohnya: homoseksual, heteroseksual, biseksual, aseksual, panseksual, dll.

Panseksual adalah seseorang yang tertarik secara seksual/emosional/romantis pada orang lain tanpa memandang gender, ekspresi gender atau jenis kelaminnya. Terkadang seseorang menggunakan label panseksual untuk menyatakan secara eksplisit bahwa ia dapat tertarik pada transgender dan gender non-biner.

Transgender (Trans) secara luas dapat mencakup keberagaman individu yang mengidentifikasi diri dengan gender yang berbeda dari gender biner yang ditetapkan saat lahir.

Transpria merupakan singkatan dari transgender pria; adalah seseorang yang saat lahir ditetapkan sebagai perempuan, namun kemudian hari menyadari bahwa identitas gender sesungguhnya adalah seorang laki-laki. Istilah lain yang dapat digunakan adalah translaki, transman dan transtuan.

Transpuan merupakan singkatan dari transgender perempuan; adalah seseorang yang

saat lahir ditetapkan sebagai laki-laki, namun kemudian hari menyadari bahwa identitas gender sesungguhnya adalah sebagai perempuan. Istilah yang juga sering digunakan adalah waria/ wadam. Namun perlu diperhatikan bahwa setiap transpuan memiliki preferensi istilah masing-masing. Transpuan adalah perempuan.

Queer adalah istilah payung bagi mereka yang mengidentifikasi diri bukan bagian dari cisgender heteroseksual, atau memilih tidak terkotakkan dalam label tertentu. Awalnya, istilah ini digunakan untuk mengolok-olok, menghina dan memberi label negatif pada kelompok LGBT, karena dari segi bahasa kata ini bermakna: "aneh". Lalu ditandai dengan terjadinya Stonewall Riots di AS pada 1969—sebuah aksi melawan brutalitas polisi terhadap kelompok gay—hingga sekarang gerakan LGBT secara vokal menggunakan istilah queer dalam kampanye-kampanye mereka, sebagai bentuk perlawanan terhadap stigma dan stereotip negatif.

Questioning adalah seseorang yang masih mengeksplorasi identitas gender dan orientasi seksual mereka.

*dilansir dari laman Instagram @kamusqueer

Sumber lain: BBC Indonesiaw

Kontak Pengada Layanan

- **Hotline pelaporan pelecehan dan kekerasan seksual**

  Yayasan Pulih
  (021) 788 42 580 | pulihfoundation@gmail.com

  LBH Apik Pusat
  (021) 8779 7289 | apiknet@centrin.net.id | lbhapik@gmail.com

  Koalisi Perempuan Indonesia
  (021) 7918 3221 | sekretariat@koalisiperempuan.co.id

  Yayasan Lentera Sintas Indonesia
  Twitter: @LenteraID | Facebook: fb.com/LenteraID

  Komnas Perempuan
  (021) 390 3963 | (021) 803 05 399 | mail@komnasperempuan.go.id

Hotline layanan konseling Kehamilan Tidak Direncanakan (KTD) dan masalah seputar kesehatan reproduksi lainnya

Samsara
Sumatra-Kalimantan-Jawa-Bali dan sekitarnya: 0856-12345-30 | 082-12345-8500 | 082-12345-8600 | 082-12345-8700

ID Wire: callhotline1, callhotline2, callhotline3, callhotline4

Isi formulir: http://bit.ly/konselingform

Needle 'n Bitch
0877-2837-0912 | needleandbitch@riseup.net

■ **Layanan konseling psikologi gratis**

Pijar Psikologi
(dibantu oleh konselor dengan latar belakang psikolog atau mahasiswa magister profesi psikologi tingkat akhir dengan supervisi dari psikolog berpengalaman)

Ketik kode #KonsultasiChatPijarPsikologi dan kirimkan ke LINE Official Account @PijarPsikologi pada waktu pendaftaran konsultasi dibuka, yaitu setiap Senin, pukul 11.00 – 14.00 WIB.

■ **Layanan curhat dan diskusi psikologi gratis**

Ibunda.id
(dilayani oleh *peer counselor* yang berlatar belakang S1 Psikologi dengan konsentrasi Psikologi Klinis yang telah menjalani pelatihan dalam konseling digital)

Daftar via LINE Official Account @IBUNDA.ID, booking jadwal curhat gratis di: ibunda.id/freecurhat.

■ **Layanan konseling pencegahan bunuh diri**

RSJ Amino Gondohutomo Semarang
(024) 672 2565

RSJ Marzoeki Mahdi Bogor
(0251) 832 4024 | (0251) 832 4025 | (0251) 832 0467

RSJ Soeharto Heerdjan Jakarta
(021) 568 2841

RSJ Prof Dr Soerojo Magelang
(0293) 363 601

RSJ Radjiman Wediodiningrat Malang
(0341) 423 444

Landasan Hukum dan Jaminan Perlindungan

Nasional

Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP) pasal 285, 286, 287, 290, 291

UU No. 23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (PKDRT) pasal 8(b), 47, 48

UU No. 21 tahun 2007 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Perdagangan Orang pasal 1 (3,7)

UU No. 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak pasal 1(15), 17(2), 59 dan 66 (1,2), 69, 78 dan 88

Internasional

Statuta Roma pasal 7 ayat 29 (g), pasal 69 ayat 1 & 2, pasal 68

Resolusi PBB 1820 tentang Kekerasan Seksual dalam Konflik Bersenjata

Deklarasi penghapusan tindak kekerasan terhadap perempuan (ICPD) pada bulan Desember 1993

Deklarasi Wina tahun 1993

Sumber: *Komnas Perempuan*

Daftar Isi

Catatan Penerjemah iii
Intro vii
Intro xi
Glosarium xv
KBQI xxiii
Kontak dan Sumber-sumber Penting xxix
Landasan Hukum dan Jaminan Perlindungan xxxiii
Daftar Isi xxxiv

Bertumbuh Bersama 1
Catatan Tentang Gender dan Kuasa 3
Catatan Tentang Bahasa 6
Bentuk-bentuk Kekerasan 7
Siklus Kekerasan 9
Menjadi Pasangan yang Bertanggungjawab 14
Consent 18
Refleksi Tentang Consent 20
Lokakarya Consent 34
Consent: Seks dan Komunikasi 36

Bagian I: Pendampingan dan Pendukung Penyintas **53**

Mendukung dan Mendampingi Penyintas **55**

9 Prinsip Mendampingi Penyintas **60**

Mendengarkan **76**

Mendengar Aktif **81**

7 Langkah Mendengar Aktif **83**

Skill Mendengar Aktif **85**

Berlatih, Berlatih, Berlatih **88**

Merawat Dirimu **89**

Bagian II: Penyintas **91**

Berjuang Sebagai Penyintas Kekerasan Seksual **93**

Pertama-tama, Mari Bicarakan Keselamatanmu **101**

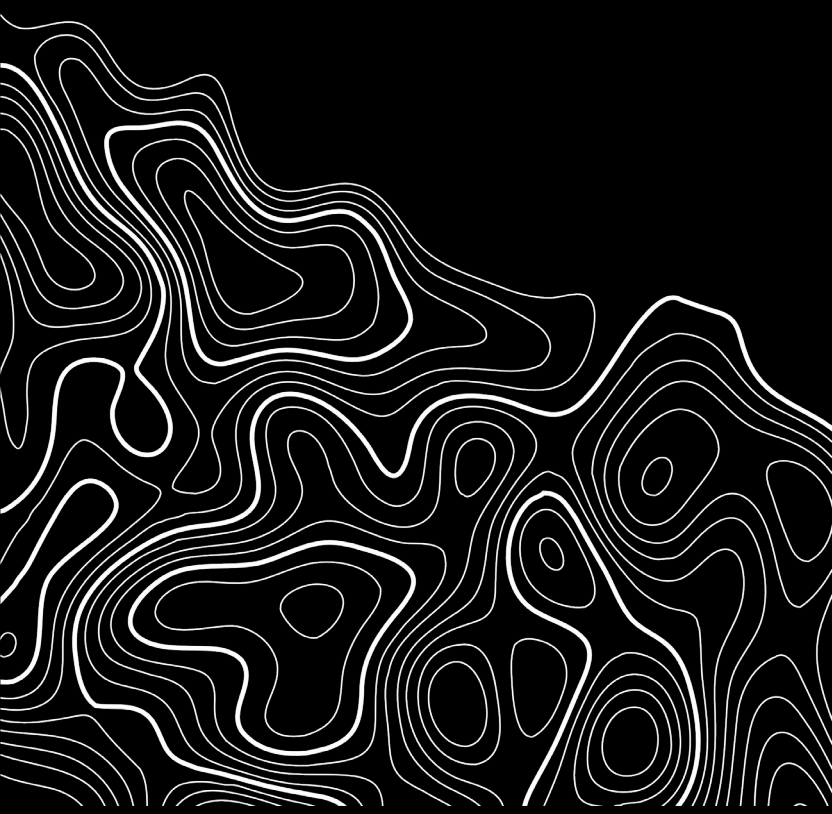
Rencana Keselamatanku **103**

Membuat Daftar **105**

Mari mulai; Jadi Apa yang Kamu Butuhkan? 107
Mencaritahu Pemicu Trauma dan Bagaimana Mengatasinya 112
Menghadapi Krisis 117
Apa Saja yang Dapat Dapat Kamu Lakukan Ketika Kamu Sulit Fokus atau Terkena Serangan Panik 122
Menetapkan Tujuan Bagi Dirimu-Beberapa Ide 124
Melibatkan Komunitasmu 129
Menetapkan Tujuan Bagi Komunitasmu-Beberapa Ide 133
Menuntut Tanggungjawab/Akuntabilitas dari Pelaku Kekerasan 138

Bagian III: Pelaku 145
10 Saran Bagi Pelaku Kekerasan Seksual 147

Bertumbuh Bersama



Bertumbuh Bersama

Catatan tentang Gender dan Kuasa

Di masyarakat kita, gender memainkan peran yang sangat besar dalam menentukan cara kita berinteraksi. Peran gender yang sudah ditetapkan (masyarakat) mempengaruhi keputusan yang kita buat dalam kehidupan sehari-hari, dan memberi tanggung jawab yang berbeda kepada orang-orang berdasarkan identitasnya sebagai 'laki-laki' atau 'perempuan'—inilah konstruksi budaya (di beberapa budaya ada gender ketiga, orang-orang tidak bergender, dll). Bahasa Inggris memperkuat gagasan ini—misalnya, sampai baru-baru ini saja (baca saja buku apapun dari tahun 1950an!), kata ganti umum yang dipakai masih "*he* (laki-laki)", terlepas apapun jenis kelamin biologisnya. Budaya kita melemahkan perempuan dari bermacam sudut—dan melemahkan laki-laki juga, dalam bentuk kebalikannya.

Satu stereotipe gender yang sangat umum adalah keluarga inti (*nuclear family*): laki-laki bekerja demi stabilitas ekonomi keluarganya, dan perempuan tinggal di rumah, melakukan kerja-kerja domestik dan tugas mengasuh anak. Laki-laki diikat oleh tuntutan budayanya untuk jadi orang tua yang tidak sepenuhnya terlibat, dibanding menjadi orang tua penuh waktu; perempuan dituntut oleh budayanya untuk tidak "bekerja yang menguntungkan" (secara finansial), dan menjadi orang tua penuh waktu, terlepas dia menginginkannya atau tidak. Tak peduli seberapa "benar" skenario ini, mudah untuk melihat bagaimana kedua pihak dilemahkan oleh standar sosial yang mengatur mereka.

Di ranah pencegahan dan penanggulangan kekerasan domestik, ada dikotomi gender antara 'pihak yang dianiaya' dan 'penganiaya'—perempuan menjadi pihak yang dianiaya dan laki-laki menjadi penganiaya. Bukti statistik menunjukkan bahwa sebagian besar kekerasan dalam relasi intim terjadi dalam hubungan heteroseksual, dengan laki-laki sebagai agresor. Namun, informasi tersebut berdasarkan angka kejadian yang ***dilaporkan,*** sementara banyak kejadian yang tidak dilaporkan karena tidak ada banyak program yang secara spesifik ditujukan bagi pasangan non-hetero, orang-orang yang tidak menikah, orang-orang yang dianiaya/

dimanipulasi oleh pengasuh/orang tuanya, hubungan poliamor, atau "keadaan tidak biasa" lainnya. Ini bukan bermaksud mendiskreditkan jumlah besar perempuan yang dianiaya oleh laki-laki, tapi menunjukkan bahwa kekerasan dapat dilakukan oleh siapapun dan terjadi kepada siapapun.

Catatan tentang Bahasa

Bahasa Inggris penuh dengan seksisme. Aku akan melakukan yang terbaik untuk melawannya dengan tidak melulu menggunakan kata ganti bergender (misal; *he* atau *she*) sepanjang waktu, terutama karena beberapa teman baik tidak mengidentifikasi dirinya dengan kata ganti tertentu. Ketika berdiskusi tentang peran dalam satu situasi yang traumatis (misalnya ketika ada satu orang mencelakakan orang lainnya), aku tidak akan menggunakan istilah 'korban' (*victim*) dan 'penyerang' (*attacker/assaulter*), melainkan **penyintas** (*survivor*) dan **pelaku** (*perpetrator*).

Sebutan 'korban' berarti bahwa seseorang yang mengalami trauma tersebut lemah dan/atau tidak berdaya merespon situasi mereka. **Penyintas** adalah kata yang menandakan kemampuan untuk pulih dan melanjutkan hidup; untuk mengintegrasikan peristiwa traumatis ke dalam konteks hidup mereka dan menerimanya, dan bukannya menghindari atau "mengubur" peristiwa tersebut.

Sebutan 'penyerang' berarti bahwa si pelaku memiliki fisik yang lebih kuat dan serangan seksual telah direncanakan. Sebutan itu juga menandakan adanya kekerasan, padahal tidak selalu ada, meskipun tentunya bisa terjadi. Karena alasan tersebut, aku memilih istilah **pelaku**—disengaja atau tidak, mereka sudah melakukan tindakan yang traumatis bagi orang lain.

Bentuk-bentuk Kekerasan

Mengetahui bentuk kekerasan yang berbeda-beda akan sangat berguna ketika kamu mencoba mengidentifikasi masalah, atau berusaha menemukan suatu pola. Banyak faktor berbeda-beda yang memainkan peran dalam perilaku kekerasan, dan perilaku tersebut saling mendorong satu sama lain.

Daftar ini merupakan kategori dan contoh tipe-tipe penganiayaan di dalam hubungan intim yang penuh kekerasan. Kadang perilaku-perilaku ini rasanya tidak berkaitan, tapi penganiayaan adalah tentang kuasa dan kontrol, dan perilaku berikut masing-masingnya adalah upaya untuk menguasai orang lain. Contoh di bawah ini bukan daftar yang lengkap; tapi menawarkan contoh umum jenis-jenis penganiayaan. Juga, banyak bentuk-bentuk penganiayaan yang saling tumpang tindih.

Fisik: menampar, memukul, menendang, mencelakai dengan senjata, pemaksaan konsumsi alkohol/narkoba

Psikologis: ancaman/intimidasi, isolasi dari keluarga/teman, upaya mengontrol perilaku

Verbal: menghina, mencaci-maki, mengancam, mengabaikan/mendiamkan (*silent treatment*), kritik yang kasar, melecehkan

Seksual: pemaksaan kontak seksual, penghentian kontak seksual *(sexual withholding)*, seks tanpa pengaman yang dilakukan tanpa izin/*consent*, pemaksaan kontak seksual dengan orang lain

Ekonomi: memotong jatah uang, menghambat pasangan untuk bekerja, mengontrol rekening bank

Tidak langsung *(indirect)*: menghancurkan atau merusak properti pribadi; mencelakai anak, teman atau hewan peliharaan

Terinternalisasi *(internalized)*: ketika penyintas memendam dalam hati dampak negatif kekerasan yang pernah dia alami, dan terus memupuknya, sehingga dia tidak mampu mengatasinya atau menemukan cara untuk pulih.

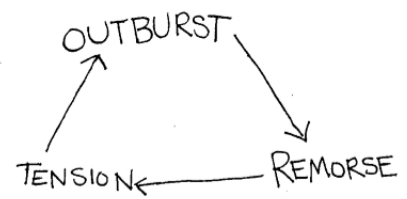
Siklus Kekerasan

Satu hal utama yang bagus untuk diketahui adalah "siklus kekerasan" yang dicirikan dalam banyak hubungan. Siklus tersebut memiliki 3 tahapan:

1. Tahap ledakan (*outburst stage*): ketika pelaku menyerang penyintas secara verbal atau fisik.

2. Tahap penyesalan (*remorse stage*): ketika pelaku memohon-mohon maaf atas kekerasan yang dia lakukan, "menghaluskan" suasana dan berupaya mengembalikan keadaan menjadi "normal".

Tahap membangun ketegangan (*tension building stage*): periode di mana pelaku mulai sering marah-marah dan menuduh penyintas sebagai penyebab stress. Tahap ini dapat berlangsung dalam hitungan menit, hari, bulan, bahkan tahun. Tahap ini berujung ledakan



Sumber: zine *Ask First!*

Roda Kuasa dan Kontrol
(the Power and Control Wheel)

Diagram ini memetakan unsur-unsur yang ada dalam relasi heteroseksual yang penuh kekerasan. Pembuat model ini meminta agar kata ganti tidak diubah*, karena bentuk-bentuk relasi lainnya (non-heteroseksual) bisa jadi memanifestasikan perilaku dan kekerasan yang berbeda pula. Namun, aku suka bagaimana ini dipaparkan, dan berharap ke depannya akan ada banyak "roda-roda" baru yang menggambarkan dinamika dalam beragam jenis relasi yang lebih luas.

***Catatan:** kata ganti "dia" dan "nya" dalam diagram roda ini dimaksudkan untuk perempuan, diterjemahkan dari teks aslinya ("*she*"/"*her*") dan menandakan bahwa relasi yang dimaksud adalah heteroseksual, dengan asumsi laki-laki sebagai pelaku kekerasan dan perempuan sebagai korban.



Model Duluth “Roda Kuasa dan Kontrol” dikembangkan oleh Domestic Abuse Intervention Project yang berbasis di Duluth, Minnesota, AS.

Roda Kesetaraan
(the Equality Wheel)

Konten dan desain roda ini mirip dengan Roda Kontrol dan Kuasa, namun sebaliknya, menggambarkan relasi yang saling mendukung dan menguatkan. Akan lebih mudah memahami roda ini jika dikontraskan dengan Roda Kontrol dan Kuasa. Sekali lagi, kata ganti yang digunakan di sini adalah kata ganti heteronormatif (kata ganti "dia" dan "nya" dalam diagram ini merujuk kepada perempuan), namun roda ini juga bisa menunjukkan banyak cara agar relasi setara dapat terwujud.



Model Duluth “Roda Kesetaraan” dikembangkan oleh Domestic Abuse Intervention Project yang berbasis di Duluth, Minnesota, AS.

Menjadi Pasangan yang Bertanggungjawab

Aku tidak mengklaim tahu bagaimana seharusnya relasi orang-orang dijalankan. Di sini aku menawarkan beberapa unsur dukungan yang bisa diintegrasikan ke dalam suatu hubungan agar jadi lebih terbuka dan komunikatif.

1. **Batasan *(boundaries)***

   Batasan sangatlah penting dan juga sangat membantu. Mengetahui batasan pasangan (tindakan apa yang mereka inginkan darimu, dan yang paling penting; tindakan apa yang TIDAK mereka inginkan darimu) adalah dasar dari sebuah relasi sehat, atau bahkan meski sedang berkencan saja. Kamu tidak bisa membuat asumsi apa yang boleh dan apa yang tidak boleh—jangan berasumsi bahwa batasanmu sama dengan batasan kekasihmu, atau bahwa dua orang punya batasan yang sama. Tanyalah "apa ada sesuatu yang harus aku ketahui lebih dulu?" jika kamu tidak tahu cara memulai percakapan soal ini.

2. **Sejarah kekerasan yang pernah dialami**

   Sejarah kekerasan yang pernah kita alami mungkin tidak muncul di dalam

percakapan dengan seorang pasangan kencan, dan bisa jadi tidak pernah dibicarakan juga dengan pasangan yang sudah lama. Jika menurutmu seseorang menunjukkan tanda-tanda pernah mengalami kekerasan (atau bahkan sekedar menyaksikan kekerasan; saksi kekerasan menunjukkan banyak gejala umum yang sama dengan orang-orang yang mengalami kekerasan)—yang termasuk, tapi tidak terbatas pada: depresi, ledakan-ledakan kemarahan, dan/atau emosi yang tertekan; kamu dapat bertanya dengan lembut apakah mereka punya sejarah depresi, marah atau tidak ekspresif secara emosional.

Ini dapat disebabkan oleh faktor tertentu dalam hidup seseorang—stress adalah satu contoh yang umum—tapi bertanya pada pasangan apakah mereka butuh dukungan emosional, konseling, dll., dapat bermanfaat dalam jangka panjang. Membuka jalur komunikasi adalah sebuah langkah positif menuju pemberdayaan dan *mutual aid*.

3. Terus memastikan *(checking in)*

Bertanya dan memastikan kondisi pasangan adalah cara yang sangat bagus

agar jalur komunikasi tetap terbuka. Jika kamu memperhatikan sesuatu (yang janggal) dari mereka selama interaksi kalian, atau menurutmu mereka butuh mengekspresikan sesuatu, tanyakanlah. Ini bisa sesederhana bertanya 'apa semuanya baik-baik saja?' atau 'ada yang ingin kamu bicarakan?'.

4. Jujur

Kejujuran bisa menjadi hal yang sulit, terutama jika itu berhubungan dengan perilaku kekerasan atau kekurangan lainnya yang dimiliki pasangan. Menyampaikan isu sensitif butuh kesabaran, kebijaksanaan, dan skill komunikasi yang bagus. Cara sederhana untuk mengungkapkan hal-hal yang sulit dibicarakan misalnya dengan berkata, "aku merasa...(seperti ini) ketika kamu (melakukan ini)", sehingga pernyataan tersebut lebih menekankan "aku" dibanding "kamu" atau "kita". Ini adalah cara yang bagus untuk memfokuskan isu yang akan dibicarakan dibanding menjadikannya sebagai argumen tentang kekurangan seseorang.

5. Kesadaran dan keamanan

Kesadaran soal seks aman dan infeksi menular seksual (IMS) sangatlah penting dalam sebuah hubungan. Hal tersebut sangat menolong dalam mencegah kehamilan dan menghindari penularan penyakit seksual yang berbahaya. Hal tersebut juga bisa mengawali komunikasi tentang kondisi yang ada, keinginan dan kebutuhan personal, dan aktifitas seksual yang disukai dan tidak disukai. Banyak sekali sumber pengetahuan mengesankan di luar sana jika kamu ingin belajar lebih banyak lagi tentang isu keamanan, pencegahan, dan penanganan.

Consent

Consent adalah izin; sebuah persetujuan/ kesepakatan mutual. Ketika seseorang memberi consent terhadap sesuatu, itu artinya dia memberitahu keputusannya—dia sadar apa yang sedang dinegosiasikan, dia menerima tindakan dan dampak apa saja yang mungkin terjadi. Consent seringnya berupa ekspresi verbal dari tingkat kenyamanan seseorang terhadap perilaku tertentu.

Sulit bagi orang yang pernah mengalami kekerasan untuk berkata 'tidak' karena dia bisa saja merasa percuma berkata tidak. Beritahu dengan jelas kepada pasanganmu apa yang ingin kamu lakukan sebelum kamu melakukannya, dan bahwa kamu akan menghargai permintaannya jika dia ingin kamu berhenti, melambatkan (ritme), dll. Kamu tegaskan juga (kepadanya) bahwa kamu tidak akan marah atau kecewa jika dia ingin kamu berhenti atau jadi lebih pelan. Ingatlah juga, beberapa orang akan menyukai hal yang bisa jadi tidak disukai orang lain; setiap orang berbeda. Doronglah kejujuran.

Orang-orang yang mempunyai sejarah kekerasan dapat terdiam membeku *(freeze up)* atau hilang kesadaran *(zone out)* ketika mereka merasa tidak nyaman. Diamnya atau ketiadaan reaksi mereka jangan dianggap bahwa mereka

“menikmatinya”, tapi (anggaplah) bahwa mereka sedang butuh pertolongan. Tanyakan keadaan mereka, pastikan mereka baik-baik saja.

Serangan seksual dapat terjadi dalam situasi non-konsensual yang dirasakan dengan jelas (yaitu; serangan dilakukan padahal sebelumnya sudah ada kesepakatan untuk tidak melakukan perilaku/tindakan tertentu), dalam keadaan yang ambigu, atau dalam situasi saat ketidaksetujuan tidak disampaikan (yaitu; bagi orang-orang yang sebelumnya terlibat aktifitas seksual, kemudian salah satu diantaranya tidak lagi menginginkan aktifitas seksual, namun tidak berkata ‘tidak’). Oleh karena itu, consent verbal (atau yang dikomunikasikan dengan jelas) sangat penting untuk mencegah serangan seksual (atau memicu partnermu). Jangan lupa, orang dapat berubah pikiran. Jika seseorang memutuskan dia tidak menikmatinya, jangan dipaksa ya!

Oh iya, penting untuk mendapat consent jika kamu ingin menyentuh penyintas ketika kamu sedang mendampingi/mendukung mereka. Sentuhan dapat memicu mereka, jadi pastikan hal itu boleh dilakukan ***sebelum*** kamu melakukannya. Bagus bagi penyintas untuk merasa didukung dan dicintai, tapi lebih krusial bagi mereka untuk merasa aman, terutama jika mereka datang kepadamu untuk meminta bantuan. Biasakan bertanya dulu.

Refleksi tentang Consent

Satu cara yang sangat penting untuk jadi supportif adalah memastikan bahwa DIRIMU SENDIRI tidak melakukan bentuk (yang bisa jadi) kekerasan. Berikut ini adalah daftar pertanyaan tentang consent yang disusun oleh Cindy Crabb dan Andrea, dicuplik dari zine *Support*. Tidak semua pertanyaan di bawah ini memiliki jawaban benar atau salah. Pertanyaan-pertanyaan ini disusun dengan harapan dapat membantu kita berpikir lebih dalam dan matang-matang, dan membuka percakapan tentang consent. Ini memang daftar yang panjang, tapi tolong baca dan pikirkan dengan JUJUR tiap-tiap pertanyaan ya.

1. Bagaimana kamu mendefinisikan apa itu consent?

2. Pernahkah kamu membicarakan tentang consent dengan pasangan(-pasangan) atau teman-temanmu?

3. Apakah kamu tahu, atau pernah bersama orang-orang yang mendefinisikan consent secara berbeda denganmu?

4. Pernahkah kamu merasa tidak yakin jika orang yang berhubungan seksual denganmu memang ingin melakukannya atau tidak? Apa kalian membicarakannya?

Apa kamu mengabaikannya sambil berharap itu akan berubah? Apa kamu melanjutkan (aktifitas seksual) karena itu menyenangkan bagimu dan kamu tidak peduli dengan apa yang dialami orang lain? Apa kamu melanjutkan (aktifitas seksual) karena kamu tidak ingin menebak-nebak apa yang diinginkan orang lain? Bagaimana perasaanmu tentang pilihan-pilihan yang sudah kamu lakukan?

5. Apakah menurutmu sudah jadi tanggung jawab orang lain untuk mengatakan jika mereka tidak suka dengan apa yang kamu lakukan?

6. Bagaimana mestinya seseorang meng-ekspresikan bahwa apa yang sedang terjadi tidak baik-baik saja?

7. Apakah kamu hanya mencari isyarat verbal atau bentuk isyarat lainnya?

8. Mungkinkah menurutmu jika diam di-salahartikan sebagai consent?

9. Pernahkah kamu bertanya pada seseorang apa bentuk isyarat yang harus kamu lihat dari mereka jika mereka secara verbal kesulitan mengungkapkan bahwa ada yang salah?

10. Apakah kamu hanya bertanya hal-hal seperti ini dalam relasi yang serius, atau kamu juga merasa nyaman membicarakannya dalam relasi kasual?

11. Apakah menurutmu bercakap-cakap dapat merusak mood?

12. Apakah menurutmu consent bisa menjadi erotis?

13. Apakah kamu pernah terpikir tentang sejarah kekerasan yang dialami orang lain?

14. Apakah kamu terus bertanya *(checking in)* sepanjang progres (hubungan seksual yang tengah berlangsung) atau kamu berasumsi jika sudah consent/ kesepakatan di awal artinya semuanya boleh dilakukan?

15. Jika kamu sudah mencapai consent atau bersepakat, apakah kamu berasumsi bahwa setelahnya akan selalu oke/ boleh dilakukan?

16. Jika seseorang bersepakat tentang satu hal apakah menurutmu itu artinya semua sudah oke, atau kamu bertanya dulu sebelum menyentuh dengan cara berbeda atau melanjutkan ke level yang lebih intens?

17. Apakah kamu kesal terhadap orang yang ingin atau butuh membicarakan pengalaman kekerasan yang dialaminya? Kenapa?

18. Apakah kamu biasanya tertarik pada orang-orang yang secara fisik memenuhi 'standar kecantikan' tradisional (di Indonesia)?

19. Apakah kamu mencari pertemanan dengan orang-orang karena kamu ingin bersama mereka, dan lalu memutus pertemanan jika mereka tidak tertarik denganmu secara seksual?

20. Apakah kamu mengejar seseorang secara seksual bahkan meskipun mereka sudah berkata bahwa mereka hanya ingin berteman saja?

21. Apakah kamu berasumsi bahwa jika seseorang penuh kasih sayang/afeksi, mereka mungkin tertarik secara seksual denganmu?

22. Apakah kamu berpikir tentang afeksi, seksualitas, dan batasan *(boundaries)*? Apa kamu membicarakan hal-hal ini dengan orang-orang? Jika ya, apakah kamu membicarakannya hanya ketika kamu sedang ingin berelasi secara

seksual dengan seseorang, atau kamu membicarakannya karena menurutmu ini penting dan kamu memang tulus ingin tahu?

23. Apakah kamu sudah jelas dengan tujuan dan maksudmu sendiri?

24. Pernahkah kamu mecoba bicara kepada seseorang untuk mengajaknya melakukan sesuatu yang mereka ragukan?

25. Apakah menurutmu keragu-raguan adalah bentuk menggoda *(flirting)*?

26. Apakah kamu sadar bahwa di beberapa kejadian, keraguan bukanlah bermaksud untuk menggoda?

27. Pernahkah kamu terpikir bahwa perilaku seseorang menggoda padahal bukan itu yang mereka maksud?

28. Apakah menurutmu jika seseorang promiscuous (melakukan hubungan seksual secara bebas dengan pasangan yang berbeda-beda tanpa ada aturan/ kesepakatan yang mengikat, misal: *one night stand* –ed) itu artinya mereka boleh diobjektifikasi, atau diajak bicara dengan cara yang tidak biasa kamu lakukan?

29. Jika seseorang adalah promiscuous, apakah menurutmu tidak terlalu penting untuk mendapat consent dari mereka?

30. Apakah menurutmu jika seseorang berpakaian dengan cara tertentu artinya mereka boleh diobjektifikasi?

31. Jika seseorang berpakaian dengan cara tertentu apakah menurutmu itu berarti mereka ingin perhatian atau ingin diperlakukan secara seksual olehmu?

32. Apakah kamu paham bahwa banyak alasan lain, yang tidak ada hubungannya denganmu, yang membuat seseorang berpakaian atau berperilaku seksual?

33. Apakah kamu merasa bertanggungjawab atau berperan mengatasi keragu-raguan seseorang dengan cara menekan atau meringankan mereka?

34. Pernahkah kamu bertanya pada seseorang apa yang sedang mereka rasakan? Jika ya, apakah kamu mendengarkan dan menghargainya?

35. Apakah menurutmu seks adalah permainan?

36. Apakah kamu pernah mencoba melibatkan diri dalam situasi di mana

kamu punya alasan untuk menyentuh seseorang yang menurutmu akan menolak jika kamu bertanya lebih dulu? Contohnya: saat menari bersamanya, mabuk-mabukan bersamanya, atau tertidur di sebelahnya.

37. Apa kamu membuat orang merasa "nggak asik" atau "nggak terbebaskan" ketika mereka tidak ingin mencoba aktifitas seksual tertentu?

38. Apakah menurutmu ada cara berperilakumu yang membuat orang merasa seperti itu meski kamu tidak bermaksud melakukannya?

39. Apakah kamu pernah mencoba dan melakukan tawar menawar? Contohnya: "jika kamu membolehkanku _____, aku akan melakukan _____ untukmu"?

40. Pernahkah kamu menggunakan rasa cemburu sebagai kontrol?

41. Pernahkah kamu membuat pasangan(-pasangan)mu berhenti nongkrong dengan beberapa teman, atau membatasi interaksi sosial mereka secara umum karena rasa cemburu dan insekuritasmu?

42. Apakah kamu merasa jika berelasi dengan seseorang itu artinya mereka

punya kewajiban untuk melakukan hubungan seks denganmu?

43. Bagaimana jika mereka abstain/tidak mau melakukan seks selama seminggu? Sebulan? Setahun?

44. Apakah kamu merengek atau mengancam jika kamu tidak berhubungan seks dengan jumlah atau bentuk yang kamu inginkan?

45. Apakah menurutmu kita boleh memulai sesuatu yang bersifat seksual dengan seseorang yang sedang tidur?

46. Bagaimana jika orang tersebut adalah pasanganmu?

47. Apakah menurutmu penting untuk membicarakannya dengan mereka saat mereka bangun/dalam keadaan sadar terlebih dahulu?

48. Pernahkah kamu mencoba melihat caramu berinteraksi dengan orang lain atau bagaimana kamu memperlakukan orang lain, positif atau negatif, dan dari mana hal itu berasal/di mana kamu mempelajarinya?

49. Apakah tingkah lakumu berbeda saat kamu mabuk?

50. Apa aspek positif dari minum alkohol bagimu? Apa aspek negatifnya?

51. Pernahkah kamu melakukan hubungan seksual dengan orang lain ketika kamu mabuk atau ketika mereka mabuk? Pernahkah kamu merasa tidak nyaman atau malu keesokan harinya? Apakah orang itu jadi bersikap aneh setelahnya?

52. Apakah caramu meminta izin/consent saat kamu mabuk dan saat kamu sadar, sama?

53. Apakah menurutmu penting untuk membicarakan soal itu keesokan harinya dengan orang yang berhubungan seks denganmu jika (di antara) kalian (ada yang) mabuk? Jika tidak, apakah itu karena kamu tidak nyaman atau karena menurutmu ada sesuatu yang mestinya tidak terjadi? Atau karena menurutmu itu memang hal yang biasa terjadi?

54. Apakah menurutmu orang-orang harusnya santai saja/jangan terlalu serius?

55. Apakah menurutmu pertanyaan-pertanyaan ini represif, dan orang-orang yang kritis dengan sejarah seksual dan perilaku mereka saat ini adalah kaku dan mestinya lebih "bebas" atau "liberal"?

56. Apakah menurutmu kebebasan bisa jadi berbeda bagi orang-orang yang berbeda?

57. Bagaimana kamu bereaksi jika seseorang merasa tidak nyaman dengan apa yang sedang kamu lakukan, atau jika mereka tidak ingin melakukan sesuatu? Apa kamu defensif? Apa kamu merasa bersalah? Apakah jadinya orang itu harus menenangkan dan memperlakukanmu dengan hati-hati, atau kamu sanggup mundur, mendengar, memperhatikan, dan mendukung mereka dan bertanggung jawab atas tindakanmu?

58. Apakah kamu menyampaikan cerita versimu dan berusaha mengubah pengalaman mereka terhadap situasi tersebut?

59. Apakah kamu melakukan sesuatu untuk menunjukkan pada pasanganmu bahwa kamu mendengarkan dan tertarik dengan ide mereka tentang consent atau tentang apa yang sudah kamu lakukan (terhadap mereka)?

60. Apakah kamu pernah membicarakan seks dan consent selain di tempat tidur?

61. Apakah kamu pernah memperkosa atau melakukan kekerasan seksual atau memanipulasi seksual seseorang? Apa kamu mampu memikirkan perilakumu? Sudahkah kamu berubah? Perubahan seperti apa yang kamu lakukan?

62. Apakah kamu tidak nyaman dengan tubuhmu atau seksualitasmu?

63. Apakah kamu pernah mengalami kekerasan seksual?

64. Apakah ketidaknyamananmu atau sejarah kekerasan yang kamu alami telah membuatmu suka melakukan kekerasan *(abusive)*? Jika ya, apakah kamu mampu membicarakannya dengan seseorang? Apakah menurutmu membicarakan tentang itu dapat membantumu?

65. Apakah kamu menghindari bicara tentang consent dan kekerasan karena kamu belum siap atau belum ingin membicarakan kekerasan seksual yang kamu alami?

66. Apakah kamu pernah merasa berkewajiban melakukan seks (dengan seseorang)?

67. Apakah kamu pernah merasa berkewajiban memulai seks?

68. Bagaimana jika beberapa hari, bulan atau tahun kemudian, seseorang berkata bahwa mereka tidak nyaman dengan apa yang telah kamu lakukan? Apa kamu akan menginterogasi mereka soal itu?

69. Apa kamu memulai percakapan tentang seks aman dan kontrasepsi seperti pil KB dan kontrol kelahiran lainnya (jika ada)?

70. Apakah menurutmu menyampaikan sesuatu yang masih samar-samar seperti "Aku sudah dites kok baru-baru ini" itu sudah cukup?

71. Apakah kamu menganggap perhatian atau kekhawatiran pasanganmu soal seks aman dan kontrasepsi dengan serius?

72. Apakah menurutmu jika seseorang menginginkan seks aman dan pasangannya tidak terlalu peduli soal itu, adalah tanggung jawab si orang (yang menginginkan seks aman) tersebut untuk menyediakan peralatan seks aman?

73. Apakah menurutmu bagi orang yang bisa hamil, dan mereka tidak ingin hamil, adalah hak mereka untuk menyediakan

alat kontrasepsi? Apa kamu mengeluh atau menolak seks aman atau tipe alat kontrasepsi tertentu yang pasanganmu ingin lakukan karena itu dapat mengurangi kenikmatanmu? Apa kamu berusaha memanipulasi pasanganmu tentang isu ini?

74. Apakah kamu tertarik pada orang-orang dengan ekspresi gender tertentu?

75. Pernahkah kamu mengobjektifikasi ekspresi gender seseorang?

76. Apakah kamu berasumsi bahwa tiap-tiap orang dengan ekspresi gender tertentu akan berinteraksi denganmu dengan cara yang sama?

77. Apakah kamu terus mengulang perilaku gender biner, bahkan di dalam hubungan dan pertemanan dengan queer? Bagaimana perasaan orang lain atas perilakumu ini?

78. Apakah kamu memandang seksualitas dan ekspresi gender sebagai bagian dari keseluruhan sosok seseorang, atau menurutmu itu adalah aspek-aspek seksual eksklusif yang terdapat dalam diri orang-orang?

79. Jika seseorang berdandan seperti *drag* (seseorang yang berpakaian, berdandan atau menjadi persona yang berbeda dari gendernya sendiri—seringnya laki-laki yang berpenampilan menyerupai perempuan jika itu *drag queen*—untuk tujuan hiburan/seni/profesi –ed) apa kamu beranggapan itu artinya kamu boleh memberi komentar berbau seksual?

80. Apakah kamu memfetishisasi orang lain karena ekspresi gender mereka?

81. Apakah menurutmu hanya laki-laki yang melakukan kekerasan?

82. Apakah menurutmu dalam hubungan di antara orang yang bergender sama, hanya sosok yang "kelelaki-lakian" yang melakukan kekerasan?

83. Apakah menurutmu ada kerja-kerja yang dapat terus kita lakukan untuk mengakhiri kekerasan seksual dalam komunitas kita?

Lokakarya Consent

[dicuplik dari zine *Learning Good Consent* **dengan beberapa penyesuaian]**

Berikut ini adalah catatan dan pertanyaan-pertanyaan dalam diskusi yang kami gunakan untuk memfasilitasi lokakarya dan diskusi tentang seks dan komunikasi. Kami biasanya memulai dengan 15 menit pengenalan untuk memberi gambaran pada partisipan tentang apa yang akan dilakukan dan menyusun beberapa pedoman untuk diskusi. Lalu berikutnya akan menjadi diskusi kelompok. Di bawah ini terdapat pertanyaan-pertanyaan yang kami gunakan selama diskusi. Ini bukan skema tetap—kami tidak sedang memberi daftar lengkap. Ini berguna sebagai cara untuk memandu percakapan kita dan memiliki pertanyaan-pertanyaan yang membantu mendorong diskusi. Kami melakukannya selama sekitar satu setengah jam, dan kemudian memecah diri menjadi kelompok-kelompok kecil untuk berdiskusi lebih mendalam dan agar lebih banyak orang dapat berpartisipasi. Kami mendorong orang-orang untuk membicarakan dan memberikan langkah-langkah praktis tentang cara kita meningkatkan komunikasi seputar consent/persetujuan dalam hidup sehari-hari kita. Kemudian kami kembali

berkumpul bersama untuk berbagi ide-ide dari kelompok kecil dan melihat definisi consent kita yang berkembang.

Jaga dirimu,
Down There Health Collective

Consent - Seks dan Komunikasi

Ketika partisipan sudah bergabung, minta mereka untuk menulis definisi personal mereka tentang consent. Sepanjang lokakarya, tambahkan pemikiran dan ide-ide baru yang kalian dapat ke dalam definisi yang sudah kalian tulis sebelumnya.

I. Pengenalan Diri Kolektif Dan Tujuan Kita Mengadakan Lokakarya (10 Menit)

Pengenalan

- Pengenalan diri kolektif dan masing-masing partisipan.
- Jika zine ini memicu minat dan diskusi internalmu tentang consent, kamu boleh menyampaikannya.
- Bagikan cerita atau tujuan personal, kenapa kita tertarik mengikuti lokakarya ini.

Gambaran Lokakarya/Agenda

- Consent dan komunikasi bisa menjadi tema lokakarya selama seminggu sendiri. Fasilitator akan memandu diskusi sehingga kita bisa menyentuh berbagai bidang/topik bahasan (dengan waktu yang cukup).

Tujuan

- Mendefinisikan ulang consent—untuk mempertanyakan dan memperluas pemikiran kita. Mendefinisikan apa artinya consent bagi tiap masing-masing kita.
- Mentransformasikan masyarakat menjadi suatu tatanan yang berbasis kesepakatan/persetujuan dan bukan paksaan; ini berlaku untuk aspek-aspek lainnya dalam hidup.
- Membekalimu (dan kita) dengan contoh bagaimana menjadi lebih proaktif menciptakan ruang konsensual yang aman. Berfokus pada komunikasi, bicara langsung, dan menjadi positif (tidak akan berfokus pada serangan/kekerasan).
- Mendiskusikan dinamika/faktor-faktor yang mungkin saja mempengaruhi bagaimana kita memberi atau menerima consent—umur, kuasa, relasi, dll.
- Melihat dengan jujur pola-pola dalam hubungan kita sendiri.
- Memperbaiki kehidupan seksualmu! Kami berpendapat consent bisa menjadi asik dan membebaskan.

- Menciptakan sebuah ruang untuk percakapan yang sehat. Merangsang pemikiran dan diskusi lanjutan. Tidak banyak situasi dengan jawaban 'benar' atau 'salah' kok. Akan ada (lebih) banyak pertanyaan terbuka dan tak terjawab.

Kehadiran Sosok Pendukung/ Support Person (Sp)

- Lokakarya ini menarik karena ini merupakan kesempatan kita bekerja dengan ide-ide (yang kita punya), membangun dunia yang kita inginkan, mengajukan cita-cita.
- Diskusi dapat memicu ingatan-ingatan atau perasaan sulit bagi mereka yang punya sejarah kekerasan atau penganiayaan.
- Dan juga berpotensi (memicu) bagi kita semua, karena kita tidak hidup dalam sebuah budaya consent dan mungkin saja memiliki pengalaman negatif terkait pelanggaran batasan *(boundary violations)* yang tidak pernah benar-benar kita pikirkan.
- Harap pastikan untuk mengecek dirimu dan sadari kondisi emosionalmu ya. Hanya karena diskusi ini berlangsung

sekarang, bukan berarti kamu harus menangani isu ini sekarang.

- Kamu bebas pergi kapan saja; jika kamu ingin mengambil minum atau pergi ke kamar mandi, dan kembali, atau tidak kembali, tidak apa-apa. Ajak seorang teman bersamamu jika kamu mau. Dan harap cobalah sadari keadaan temanmu juga, dan mengecek perasaan mereka.

- SP akan duduk dekat pintu dan SP tetap hadir di sini jika ada yang ingin bicara lebih privat dengan seseorang selama atau sesudah lokakarya. SP akan mengecek kondisi (emosional) setiap orang yang pergi, dan tidak apa-apa juga kok jika melewatinya begitu saja, tapi kamu bisa memanfaatkan keberadaannya jika kamu mau.

(*Sosok pendukung dapat membagikan zine ini atau sumber-sumber informasi lainnya terkait kekerasan seksual/kekerasan dalam relasi/ kekerasan domestik*)

Kesepakatan

- Kita yang ada di dalam ruangan ini memiliki keberagaman gender, tubuh, seksualitas, dan pengalaman; kita akan mencoba menjadikan diskusi ini seinklusif dan separtisipatoris mungkin, dan kita akan ***mencoba*** menggunakan panggilan/sebutan netral gender untuk partisipan dan pasangan. Juga, kita menggunakan kata 'seks' secara longgar dalam diskusi ini dan mencakup berbagai jenis (aktifitas seksual) agar semua orang dapat memahaminya, misal; berciuman, bercumbu, *petting*, *making out*, ML, dll.

- Jika ada penyintas kekerasan seksual di dalam ruangan ini, dan bahwa presentasi ini dapat memicu bagi beberapa orang, kita punya seorang sosok pendukung dan kita akan menyadari kondisi emosional kita dan orang lain.

- Kebanyakan dari kita semua telah dibentuk dan menerima pengondisian masyarakat melalui budaya (yang kita kenal) saat ini; mulai dari isu tubuh, standar kecantikan yang berlaku, seksisme, misogini, heteroseksisme,

sampai moralitas religius/seksual, dll., sehingga bisa menjadi sangat sulit untuk berbicara terbuka tentang seks. Marilah agar tidak saling menghakimi perilaku atau ketertarikan seks konsensual di dalam ruang ini (kita akan mencoba membuatnya lebih mudah untuk dibicarakan dengan membuat diskusi kelompok besar dan kelompok kecil dan pertanyaan-pertanyaan terbuka).

- Jika kamu biasanya banyak bicara, mundurlah untuk memberi ruang bagi orang lain. Jika kamu biasanya tidak banyak bicara, maju dan cobalah bicara.
- Jangan sebut nama atau informasi yang dapat diidentifikasi selama dan sesudah lokakarya (tolong bicara tentang lokakaryanya nanti saja ya...)
- Bicaralah menurut pengalamanmu sendiri.
- Tolong sampaikan apa yang dikatakan (oleh seseorang), bukan tentang orang yang mengatakannya.

II. Diskusi Kelompok Besar (Sekitar 30 Menit)

Faktor-faktor yang memengaruhi cara kita memberi atau menerima dan memahami consent

Mengenali Batasan-Batasan—Batasanmu Sendiri Dan Orang Lain

- Bagaimana kamu memberi ruang bagi dirimu sendiri atau orang lain untuk mencari tahu apa yang sedang kamu/ mereka inginkan?
- Apakah kamu tahu yang kamu mau? Bagaimana kamu mencari tahunya?
- Bagaimana kamu mengomunikasikan apa yang kamu inginkan dan tidak inginkan?
- Pernahkah kamu merasa tidak yakin? Apa yang lalu kamu lakukan?
- Bagaimana kamu memberi pasanganmu ruang untuk mengomunikasikan apa yang mereka inginkan?
- Bagaimana kamu tahu bahwa seseorang memberi persetujuan?
    - Bagaimana kamu tahu bahwa

seseorang ingin dicium atau menciummu?

- Bagaimana kamu yakin bahwa mereka sepenuhnya sadar?
- Dan bahwa mereka bergairah melakukan apa yang sedang mereka lakukan?
- Apakah kamu memperhitungkan perbedaan budaya yang ada?

- Bagaimana orang-orang mengomunikasikan batasan mereka?
  - Pernahkah kamu menginterpretasikan diam atau tindakan pasif sebagai persetujuan? Apa faktor-faktor yang berperan?
  - Apakah kamu merasa tanggung jawab orang lain/orang yang sedang bersamamu untuk mengatakan bahwa mereka tidak tertarik dengan apa yang sedang kalian lakukan?
  - Seberapa sering kamu mengecek atau terus bertanya seiring aktifitas seksual berjalan?
  - Apa isyarat yang kamu cari? Verbal? Atau isyarat lain?

- Kapan kamu merasa boleh untuk menggunakan isyarat non verbal? Dan kapan tidak boleh? *Catatan: Secara umum diinterpretasikan bahwa diam = consent dan isyarat verbal = non consent

- Apakah sinyal-sinyal yang kamu berikan jelas? Apakah kata-katamu cocok dengan bahasa tubuhmu (contohnya: berkata tidak sambil terus melanjutkan gerakanmu)? Konsisten kata-kata dan tindakan? Bagaimana kamu membahasnya ketika kata-kata seseorang tidak sesuai dengan bahasa tubuhnya (contohnya: berkata ya, tapi menjauh atau tidak merespon apa-apa)?

- Bagaimana kamu bereaksi ketika seseorang mengekspresikan ketidaksetujuan?

• Consent di dalam relasi jangka panjang vs kencan sesaat?

- Apa saja asumsi-asumsi yang kamu buat setelah seseorang memberikan persetujuannya?

- Pernahkah kamu berasumsi tentang

consent dengan seorang pasangan jangka panjang?

- Bagaimana perbedaan jenis relasi mempengaruhi cara dan kapan kita membicarakan consent? (sebelum/ pada waktu tersebut)

- Bagaimana kamu dapat mengomunikasikan tentang IMS (Infeksi Menular Seksual)?

  - Kapan kira-kira waktu yang tepat untuk membicarakannya?

  - Apa sih seks aman bagimu?

  - Bagaimana kamu dapat membantu pasanganmu merasa nyaman membincangkan tentang ini denganmu?

  - Bagaimana perasaanmu tentang seseorang, asumsimu tentang mereka, atau jenis relasi yang kamu jalani mempengaruhi caramu membicarakan IMS?

Kuasa Dan Hak Istimewa

- Apa dinamika kuasa yang mungkin menjadi faktor dalam berkomunikasi dan consent? (hak istimewa, gender,

preferensi seksual, ukuran tubuh, ras, umur, kelas sosial, struktur organisasi, sejarah seksual)

- Bagaimana kamu mengatasi perbedaan sejarah atau dinamika kuasa yang tak setara (di antara orang-orang)?
- Bagaimana kamu menghormati pengalaman orang yang bersamamu jika dia punya pengalaman yang berbeda?
- Bagaimana kamu membincangkan dan mengomunikasikan perbedaan?
- Bagaimana kita dapat membicarakan tentang sejarah kekerasan seksual kita?
- Bagaimana kita dapat mulai membincangkannya? Kapan?
- Bagaimana jika kita berasal dari latar belakang di mana kekerasan seksual dianggap hal yang normal?
- Bagaimana mabuk mempengaruhi permintaan atau pemberian consent?
- Bagaimana kamu bereaksi ketika seseorang mengekspresikan ketidaksetujuan?
- Di dalam lingkar sosialmu apakah

seseorang yang mengekspresikan ketidaksetujuan dilihat sebagai orang yang tidak keren atau tidak terbebaskan?

- Bagaimana ekspresi gender dan seksualitas berhubungan terhadap consent, asumsi, atau persepsi?

III. Kelompok Kecil – Practical "Tools" (15 Menit)

**Ingatkan orang-orang untuk mengenalkan diri ketika mereka pertama kali berada dalam kelompok. Jelaskan bahwa kita ingin kelompok-kelompok ini dapat memberi ide-ide dan contoh spesifik untuk dibagi sehingga tiap orang bisa pulang ke rumah membawa pengetahuan, hasil diskusi, dll.*

Memberi dan mengenali persetujuan dan ketidaksetujuan

1. Apa saja cara-cara untuk memberi persetujuan? Bagaimana kamu (secara personal) mengekspresikan persetujuan? Apa isyarat (verbal dan non verbal) yang kamu cari untuk mengetahui bahwa seseorang setuju?

2. Apa saja cara-cara untuk memberi ketidaksetujuan? Bagaimana kamu (secara personal) pernah mengekspresikan ketidaksetujuan? Apa isyarat (verbal dan non verbal) yang kamu cari untuk mengetahui bahwa seseorang tidak setuju?

Bagaimana membicarakan consent dengan pasangan

- Kapan kalian mulai membicarakannya?

- Bagaimana perbedaannya membicarakan ini dengan pasangan jangka panjang vs pertemuan kasual?
- Apa saja ide-ide untuk memperbaiki komunikasi seputar consent?
- Apa yang bisa kamu lakukan jika kamu atau pasanganmu tidak yakin dengan apa yang kalian inginkan di suatu waktu tertentu?

Membuat consent jadi asik

- Apa yang membuat consent jadi asik?
- Bagaimana kita bisa menggabungkan consent yang tegas ke dalam aktifitas seksual dan menjadikannya menyenangkan dan erotis (contohnya: melakukan consent verbal sambil memijat tubuh; bermain peran atau *role play*)?

Mengomunikasikan Infeksi Menular Seksual (IMS)

- Bagaimana kamu membicarakan tentang IMS dan perasaanmu tentang seks aman?
- Kapan kamu bisa mulai membincangkannya?

- Apa seks aman bagimu?
- Bagaimana kamu dapat membantu pasangan(-pasangan)mu merasa nyaman membicarakan ini denganmu?
- Bagaimana perasaanmu tentang seseorang, asumsimu tentang dia, atau jenis relasi mempengaruhi caramu membicarakan IMS?

IV. Mendefinisikan Ulang Consent Dan Penutup (20 Menit)

Melapor Kembali

Definisi Consent

- Apa saja kata kunci/pikiran utama/ sebutan yang dipakai untuk consent yang terkesan sepenuhnya setuju, namun secara implisit mengandung ketidaksetujuan?
- Apa saja unsur-unsur kunci yang perlu diperhitungkan dalam definisi consent yang radikal?
- Bagaimana kuasa dan hak istimewa berhubungan dengan kemampuan kita memberi, menerima, dan memahami consent? Bagaimana isu-isu dalam diskusi ini membentuk definisimu tentang consent?
- Apakah definisimu berubah sepanjang lokakarya?

Rangkuman

- Harapannya melalui lokakarya ini kita membuka pertanyaan-pertanyaan bagi orang-orang.
- Ini adalah proses berkelanjutan dalam

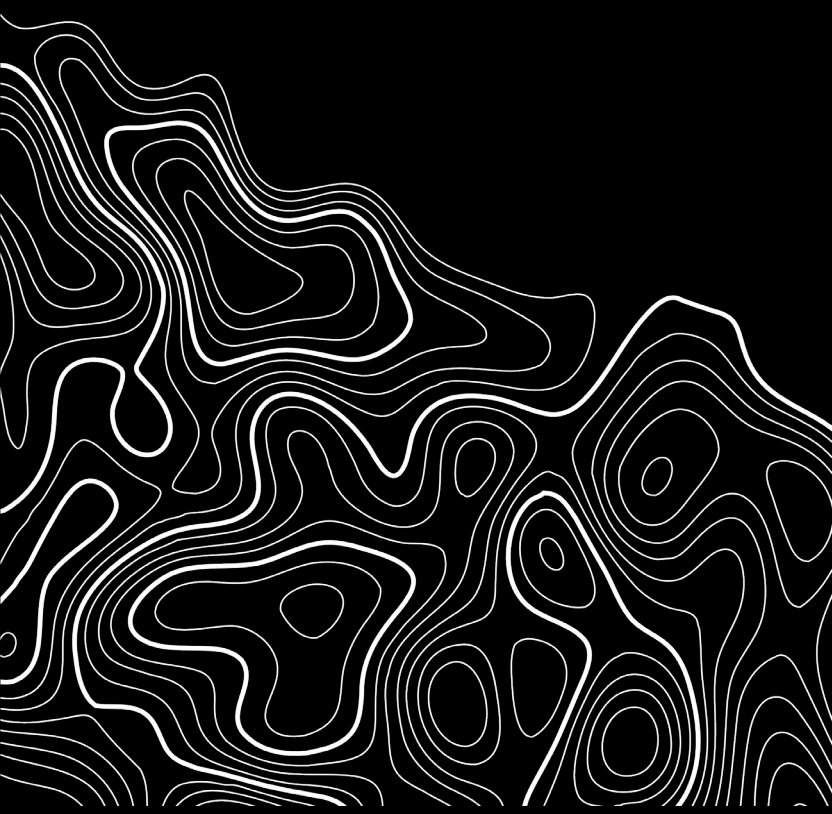
memahami hasrat dan batasan, dan mengomunikasikannya dengan orang lain.

- Mendorongmu agar membicarakan ini di komunitasmu; mendobrak penghalang untuk membicarakan consent dengan terbuka. Memperbaiki komunikasi dan pemahaman dapat menyehatkan bagi relasi-relasi kita dan mencegah timbulnya masalah.

Down There Health Collective adalah kolektif yang berbasis di Washington DC, AS. Kami mencoba memahami tubuh, kepala, kesehatan, dan cara menjaga diri sendiri dan orang lain. Kekuatan pendorong di balik kerja kolektif kami adalah keinginan untuk *mengambil kembali kendali* atas kesehatan kita sendiri dari para ahli medis profesional dan industri kesehatan yang berorientasi laba semata. Mempelajari cara menjaga diri sangatlah penting untuk merasa sehat, menjadi otonom dan mencapai apapun yang kita cita-citakan. Kami telah menerbitkan zine *Let's Talk About Consent Baby* (tentang consent) dan *HPV* (tentang Human Papilloma Virus/HPV). Hubungi kami melalui surel: downtherehealth@mutualaid.org.

Bagian I

Pendamping dan Pendukung Penyintas



Bagian I

Pendamping dan Pendukung Penyintas

Mendukung dan Mendampingi Penyintas

Menjadi pendamping/*supporter* berarti meluangkan waktu untuk memenuhi kebutuhan emosional seseorang yang mengalami trauma. Butuh banyak kesabaran, kontrol diri, dan telinga yang siap mendengar. Sebagian besar yang kamu pelajari di sini tentang menjadi seorang pendamping adalah hal-hal umum yang bisa dinalar dengan akal sehat, namun ketika kamu berada dalam keadaan stress atau terbebani secara emosional, penting untuk tidak terlalu banyak pikiran ya!

Pokoknya, ingatlah bahwa setiap peristiwa berbeda. Penyintas yang kamu dampingi mungkin ingin dibuatkan pertemuan dengan pelaku di mana kamu melakukan intervensi, atau penyintas mungkin hanya ingin kamu mendengar curahan hatinya saja. Bagian berikut

berisi cara-cara yang bisa kamu lakukan untuk mendukung penyintas. Nanti di bagian akhir aku akan mendiskusikan tentang *self-care* bagi para pendamping—aspek/bentuk dukungan yang sama pentingnya (tapi sering dilupakan).

Beberapa cara yang dapat kamu lakukan untuk membantu penyintas:

- **Tawarkan tempat berlindung/*shelter*.** Tanyakan apakah dia ingin ditemani, dan tawarkan kursi sofa/lantai/kasurmu, atau tanyakan apakah dia ingin kamu menginap (di tempatnya); kecuali jika dia ingin sendirian saja ya.

- **Dampingi penyintas jika dia butuh penanganan medis.** Jika penyintas ingin menjalani tes infeksi menular seksual (IMS), atau mengalami cedera berat, dorong dia agar mendapat penanganan medis yang diperlukan, sesegera mungkin.

- **Perlengkapan untuk merekam bukti medis.** Jika penyintas ingin membuat laporan ke polisi, dan serangan fisik atau perkosaan baru saja terjadi, sebisa mungkin ambil bukti foto cedera dan luka-luka yang ada. Beritahu penyintas untuk tidak mandi, buang air (jika memungkinkan!), makan, minum, atau ganti pakaian sebelum pergi

ke rumah sakit; karena dapat merusak atau menghancurkan bukti fisik perkosaan.

- **Kontrasepsi darurat.** Jika penyintas merasa dia beresiko mengalami kehamilan tak direncanakan (KTD), berikan kontak organisasi atau komunitas yang melayani konseling KTD dan kesehatan reproduksi. Termasuk jika penyintas masih di bawah usia 18 tahun.

- **Jika serangan seksual atau perkosaan terjadi di waktu yang sudah lama**, hampir tidak mungkin mendapatkan bukti fisik atau medis. Namun begitu, tetap anjurkan kepada penyintas untuk menjalani tes IMS dan mengikuti konseling (psikis).

- **Bantuan finansial.** Jika kamu bisa bantu membayar tagihan biaya medis, tawarkan ke dia untuk meringankan bebannya.

- **Ada untuknya.** Penyintas mungkin saja ingin berbicara banyak tentang perasaannya atau trigger-trigger yang dia rasakan, atau mereka mengalami mimpi buruk atau kilas balik (*flashback*), sehingga butuh teman bicara.

- **Sabar.** Biarkan proses pemulihan berjalan mengalir. Jangan mendesak penyintas untuk buru-buru "menyelesaikan masalahnya". Juga, kamu tidak usah selesaikan masalahnya ya, meski dia memintamu untuk itu. Tugasmu sebagai pendamping adalah mendengar keluh kesahnya dan menyemangati dia untuk pulih, bukan memimpin dia.

- **Menerima keputusan penyintas.** Jika penyintas melakukan sesuatu yang kamu tidak sepakati, pahami dia. Jika kamu tidak setuju dengannya, setidaknya tetap dukung dia. Penyintas tahu yang terbaik bagi dirinya. Jika dia butuh bantuan dalam memahami keadaan, jangan tawarkan solusi—tawarkan opsi/pilihan-pilihan, tanya pendapatnya dan apa yang ada dalam pikirannya; mulailah dari situ. Ini bisa dilakukan dengan berkata "mungkin kamu bisa (melakukan)..." dibanding "kalau aku jadi kamu, aku akan...".

- **Tawarkan kontak dan sumber-sumber penting.** Beri penyintas nomor telfon dan alamat organisasi/komunitas/lembaga yang dapat membantunya—biasanya setiap kota memiliki tempat berlindung/

crisis shelter yang menawarkan konseling lewat telfon atau secara langsung. Ingat, kamu tidak boleh membuat keputusan untuk penyintas, tetapi mendampingi dia dalam menentukan keputusannya, atau sekedar menawarkan saran dan masukan yang dapat dia pilih sendiri. Penyintas telah melewati momen di mana dia dilemahkan habis-habisan, dan mendorongnya untuk jadi lebih instrumental dalam pemulihannya dapat membantu perkembangan perilaku positif dalam proses pemulihannya.

9 Prinsip Mendampingi Penyintas

Artikel berikut ini diterjemahkan dari selebaran hasil upaya kolaboratif UBUNTU! dan Men Against Rape Culture. Di bawah ini tak ada resep ajaib. Percaya pada dirimu; percaya pada temanmu. Sadari bahwa perkosaan adalah tentang kuasa, penindasan, dan kontrol; sehingga pemulihannya haruslah tentang memberi, mengasihi, dan berbagi. Ini tidak akan mudah, tapi dalam jangka panjang, kalian akan tumbuh dan belajar lebih banyak dari yang kalian bisa bayangkan. Tolong gunakan artikel ini untuk membantu memandu kalian melalui proses ini, tapi ketahuilah bahwa mungkin kalian harus membuat sendiri daftar hal-hal yang harus dilakukan.

Prinsip 1: Kesehatan dan Keselamatan adalah Yang Utama

Pastikan penyintas yang kamu dampingi tidak berada dalam bahaya serius. Jika ya, cari tahu bagaimana kamu bisa membantu dia keluar dari bahaya. Melindungi nyawanya harus jadi perhatian utamamu.
Setelah keamanan sudah dapat dipastikan (setidaknya untuk saat itu), cobalah mencari tahu apakah dia terluka fisik hingga harus dirawat. Perkosaan adalah tindak kekerasan yang traumatis secara fisik. ***Perkosaan itu bukan***

seks!, dan tubuh tidak meresponnya seperti sedang merespon seks. Pastikan tidak ada komplikasi kesehatan yang terjadi dalam waktu dekat.

Karena prinsip lainnya yang akan kita diskusikan setelah ini, mungkin saja kamu berada dalam situasi di mana kamu tidak bisa menjamin keamanan penyintas atau kesehatan fisiknya. Jika ini yang terjadi, teruslah cari tahu bagaimana kamu bisa tetap mendukung penyintas dan mendorongnya mencari ruang aman.

Prinsip 2: Mengembalikan Pilihan-pilihan

Perkosaan adalah tentang kuasa, dan perampasan hak. Seorang pemerkosa telah merenggut barangkali hak yang paling fundamental yang dimiliki manusia, dan yang telah dicuri terus-terusan dari para perempuan, orang-orang kulit berwarna, trans, dan anak-anak; yaitu hak untuk berkuasa atas tubuhnya sendiri. Dampak dari pencurian hak tersebut dapat terasa seumur hidup.

Agar kamu bisa menjadi seorang agen pemulih dalam hidup penyintas, kamu harus segera (terbiasa) mengijinkan dia membuat pilihan bagi dirinya sendiri. Apakah dia ingin duduk? Atau mungkin ingin berdiri? Apakah dia ingin mengobrol di tempatnya? Atau di tempatmu

saja? Ingin minum soda? Jus jeruk? Air putih? Bahkan keputusan paling sederhana pun harus ditentukan olehnya. Cara ini dapat mengembalikan kekuatan yang telah direnggut si pemerkosa.

Prinsip yang sama juga berlaku untuk pilihan-pilihan besar; apakah dia ingin pergi ke rumah sakit untuk diperiksa? Apakah dia ingin menelfon polisi? Menentukan keputusan semacam ini sangat sulit, sabarlah dan bantu penyintas mencari tahu apa/siapa saja yang nantinya terlibat dalam keputusan yang akan dia ambil. Pemeriksaan di rumah sakit dan laporan ke polisi seringnya justru menjadi sama traumatisnya dengan kekerasan itu sendiri, dan mungkin tidak akan jadi pilihan yang aman bagi kelompok trans. Banyak lembaga yang merespon penyintas perkosaan (termasuk polisi, rumah sakit, dan pusat penanganan kekerasan domestik/ serangan seksual) namun tidak siap menangani realitas hidup orang-orang kulit berwarna, kelompok LGBTQ dan trans. Bahkan yang terburuk, mereka menambah parah keadaan dengan melecehkan dan menghina penyintas. Tugasmu sebagai teman dan sekutu adalah membantu penyintas mempelajari implikasi dan konsekuensi dari pilihan-pilihannya. Namun tetap saja, dia yang menentukan keputusan apa yang ingin dia lakukan, bahkan meski dia memilih tidak melapor polisi atau pergi ke rumah sakit,

dan kamu tidak sepakat dengan itu.

Hati-hati dengan pertanyaan terbuka yang sangat umum, contoh: "Apa yang ingin kamu lakukan?". Kamu mungkin bisa menawarkan atau menyarankan beberapa pilihan yang dapat menguatkan dia kembali. Bahkan membuat pilihan sederhana pun bisa jadi sangat sulit. Kamu harus memahami ini. Tawarkan saran dan masukan, tapi hati-hati ya. Terkadang penyintas bisa menjadi sangat berdaya dan mampu membuat pilihan...kadang mereka juga merasa sangat lemah.

Pilihan-pilihan ini, tentu saja, juga termasuk perhatian terhadap afeksi/kenyamanan fisik. Jangan menganggap pelukan pantas dilakukan. Jangan menganggap kedekatan fisik dapat membantu. ***Tanya dulu, dan ikuti arahan yang dia berikan***.

Prinsip 3: Percaya pada Penyintas!

Dipercaya adalah faktor utama dalam pemulihan kesehatan penyintas serangan seksual. Pada sebagian besar kasus, pemerkosa tidak akan mempercayai penyintas, rumah sakit juga tidak akan percaya padanya, polisi tidak akan memercayainya, dan teman dan keluarga tidak akan percaya padanya. **Tapi kamu, harus percaya penyintas.**

Tugasmu adalah meyakinkan dia bahwa dia sudah melakukan semua yang dia butuhkan untuk bertahan. Budaya kita tidak mengiyakan ini, itu sebabnya penyintas tidak dipercaya.

Bagi seorang perempuan yang mengalami serangan, dia dikenakan gagasan seksis masyarakat tentang perempuan dan seksualitas. Jika seorang perempuan aktif secara seksual, dia adalah "pelacur". Jika orang-orang terus melihat perkosaan sebagai seks, maka penyintas kemudian dilabeli sebagai "pelacur". Kamu pasti pernah mendengarnya; "dia pantas mendapatkannya!", "apa sih yang dia lakukan di ruangan itu? Pasti dia juga menginginkannya!", "apa yang dia harapkan, keluar rumah dengan pakaian seperti itu?". Apapun yang dilakukan seorang perempuan tidak membenarkan perkosaan yang dilakukan terhadapnya.

Ini layak diulang: **apapun yang dilakukan oleh perempuan, laki-laki, trans, atau anak-anak tidak boleh membenarkan perkosaan yang dilakukan terhadap mereka**.

Karena stereotip rasis, perempuan kulit berwarna sering mengalami dinamika ini dengan cara yang amat mendalam. Tubuh perempuan kulit berwarna dilihat secara eksotis, lalu secara inheren seksual, dan bahkan dilihat sebagai teritori berbahaya yang harus dikontrol. Ketika

laki-laki memperkosa perempuan kulit berwarna, cerita-cerita "pasti dia yang menginginkannya" bergema dengan nyaring, bahkan di dalam komunitas kulit berwarna. Ini harus ditantang.

Bagi laki-laki yang mengalami serangan, dia menjadi subjek ide-ide seksis dan homofobik yang masyarakat kita punya tentang laki-laki dan seksualitas. Karena seorang laki-laki harus selalu dominan, seorang laki-laki yang diperkosa pastilah bukan laki-laki "jantan". Luka yang dia rasakan adalah sesuatu yang memalukan, karena dia akan dilabeli "gay" atau "feminin", dan budaya kita mengajari kita bahwa kedua identitas itu bukan untuk laki-laki. Laki-laki yang menjadi penyintas perkosaan di dalam penjara harus berhadapan dengan stigma ini, ditambah perspektif masyarakat jika dia "pantas mendapatkannya!". Semua ini berkontribusi pada diamnya laki-laki korban perkosaan.

Budaya homofobik kita mengajari laki-laki hetero agar benci dihadapkan dengan seksualitas laki-laki gay/bi/queer karena itu akan memicu ketakutan mereka sendiri bahwa mereka adalah gay atau bukan "lelaki sejati". Ketakutan ini menyebabkan perkosaan homofobik terhadap laki-laki dan perempuan gay/bi/queer dan perkosaan transfobik terhadap orang-orang yang baru diketahui sebagai trans dan/atau disangka gay/bi/queer karena orang-orang

ini tidak mudah dikategorikan sebagai "laki-laki" atau "perempuan". Perkosaan adalah perkosaan, dan penyintasnya harus kita percaya dan dukung. Penyintas trans sering dihadapkan dengan beban ganda 'bukti (peristiwa)' ketika mereka melaporkan serangan seksual. Tidak hanya harus membuktikan apa yang sudah terjadi, tetapi mereka juga dituntut membuktikan identitasnya. Dokumen legal seringnya tidak merefleksikan nama atau gender yang sudah dipilih sosok trans. Ini menyebabkan lebih banyak sikap diam dan kerentanan (mereka) ketika berhadapan dengan polisi, rumah sakit, dan lembaga-lembaga dukungan. Jangan pernah mempertanyakan identitas gender seorang penyintas trans.

Karena homofobia yang sudah disebutkan tadi, ada banyak kebungkaman tentang kekerasan seksual yang terjadi dalam komunitas LGBTQ. Seperti halnya komunitas kulit berwarna, komunitas ini selalu diserang dari luar. LGBTQ, orang-orang kulit berwarna, dan terutama LGBTQ kulit berwarna yang bersuara lebih mungkin dibungkam oleh tekanan dari dalam komunitas mereka sendiri, agar tidak "membuka borok sendiri" atau melindungi satu sama lain dari ancaman luar. Kedua tekanan ini, eksternal maupun internal yang menciptakan kebungkaman dan ketidakpercayaan, haruslah dilawan.

Ada juga banyak mitos budaya yang dibangun seputar pelaporan palsu serangan seksual dan perkosaan. Secara historis, dan saat ini, pelaporan palsu digunakan sebagai taktik rasis untuk membenarkan persekusi dan hukuman mati terhadap laki-laki kulit berwarna (terutama laki-laki kulit hitam) di seluruh Amerika Serikat. Kita harus mempelajari, memahami, dan menganggap serius fenomena ini. Meskipun begitu, menurut sebagian besar lembaga penegak hukum saat ini, persentase laporan palsu perkosaan adalah sebanding dengan, atau lebih sedikit dari, persentase untuk semua tindak kejahatan lainnya. Mitos ini adalah taktik untuk lebih membungkam perempuan (terutama perempuan kulit berwarna), laki-laki gay/bi/queer, kelompok trans, dan para penyintas lainnya.

Keyakinanmu pada penyintas sangatlah penting.

Prinsip 4: Diam dan Ikuti Arahan Penyintas

Kecuali kamu pernah mengalami serangan seksual, dan bahkan meskipun kamu pernah, kamu mesti ingat bahwa kamu tidak paham sebagian besar dan tidak mengalami apa yang sudah dilewati penyintas. Karenanya, jika kamu mulai terlalu banyak bicara di dalam percakapan kalian, kamu akan mengatakan banyak hal yang tidak membantu. Ini kedengaran kasar, tapi

sayangnya, itu kenyataan. Dengan diam saja dan membiarkan penyintas bicara, kamu akan menahan dirimu menambahkan banyak hal yang tidak butuh disampaikan ke dalam percakapan.

Paling penting adalah, dengan diam, kamu membuka ruang bagi penyintas untuk memperoleh kembali suaranya. Perkosaan sudah membungkam dia, maka menyediakan ruang baginya untuk bersuara adalah dukungan yang dapat menguatkan dirinya. Sekarang, dia memegang kontrol dan dapat berbicara ***dan didengarkan***, kapanpun dia mau. Pemerkosa tidak mau mendengar. Tapi kamu bisa mendengar penyintas.

Dalam budaya (yang kita kenal), kita tidak menghargai diam(nya seseorang) dengan cukup. Keheningan bisa menjadi fenomena yang sangat memberdayakan bagi penyintas kekerasan seksual, dan semua orang yang menghadapi kekerasan dalam budaya kita.

Terakhir, jangan menghakimi ekspresi penyintas yang memecah kesunyian. Penyintas mungkin butuh marah, butuh menangis, butuh menulis, butuh membersihkan rumah. Dia mungkin butuh melakukan ***apapun*** selain mengingat atau membicarakan hal buruk yang telah dia lewati. Banyak sekali jenis respon yang rentangnya tidak terbatas, dan kesemuanya butuh dihargai

dan didukung. Kecuali dalam kasus ancaman bunuh diri atau perilaku menyakiti diri lainnya, emosi apapun yang diekspresikan penyintas mesti kita dukung dan validasi.

Prinsip 5: Jangan Ada Lagi Kekerasan!

Prinsip ini secara khusus ditujukan kepada laki-laki yang teman, anggota keluarga atau kekasihnya diserang oleh laki-laki lain.

Apakah menendang pantat pemerkosa membuat perkosaan tidak terjadi? Apakah rasa sakit pemerkosa membuat rasa sakit penyintas sembuh? Apakah penyintas harus coba menenangkan satu lagi laki-laki tidak terkontrol yang ingin berkelahi? Sepertinya tidak.

Karena laki-laki non trans melakukan sebagian besar (beberapa bilang, lebih dari 99%) serangan seksual, maka laki-laki yang mendampingi penyintas harus benar-benar sadar dampak dari kekerasan laki-laki *(male violence)*. Kekerasan laki-laki lah yang menyebabkan perkosaan, bukan yang mengakhirinya. Tindakanmu harus jadi bagian yang menyudahi kekerasan laki-laki.

Kita tidak bisa bicara tentang respon yang mungkin akan penyintas—khususnya perempuan—berikan tentang perkosaan. Jika perempuan, sebagai mayoritas penyintas, memilih untuk merespon secara kolektif dengan

melibatkan kekerasan atau meminta bantuan teman laki-laki terlibat dalam kekerasan, itu adalah sesuatu yang perempuan dan penyintas harus lakukan untuk diri mereka sendiri. Namun, bagi laki-laki yang sedang mendampingi penyintas, **sangatlah penting** meminggirkan hasratmu untuk menghukum setimpal (pemerkosa) secara maskulin, dan memotong siklus kekerasan laki-laki.

Perkosaan yang telah terjadi, tak peduli sebesar apapun perkaranya bagimu, tak ada urusannya denganmu. Ini bukan soal laki-laki lain yang merusak propertimu; dia tidak sedang menantang kejantananmu. Ini bukan kewajibanmu, atau hakmu, untuk main hakim sendiri dan mengurus ini sesukamu. Itu namanya perspektif laki-laki; dan tak ada ruang untuk egomu di sini.

Prinsip 6: Pahami Keterbatasanmu

Kamu tidak dapat **menyelamatkan** siapapun. Seorang penyintas hanya dapat pulih jika sudah mencapai level (pemulihan) tertentu pada waktunya nanti. Jika seseorang yang kamu cintai mengalami kekerasan, sadari bahwa, itu sama seperti, kamu juga mengalami kekerasan itu. Kamu tidak bisa menjadi semuanya dan apa saja setiap saat. Pastikan bahwa kamu juga mendapat bantuan. Bahkan banyak orang menyarankan untuk ikut konseling atau terapi kelompok saat

kita sedang membantu seseorang melewati masa pemulihan dari kekerasan.

Dorong (pelan-pelan) penyintas yang kamu dampingi untuk memperluas jejaring dukungannya. Banyak orang mendapat manfaat yang besar dari konseling personal, kelompok dukungan (*peer support group*), dan berbagai media dukungan lainnya. Jarang ada orang yang tahu bagaimana mendukung penyintas dengan layak sambil melewati proses pemulihan sepanjang hidup ini sendirian.

Kamu akan berbuat kesalahan dalam proses ini. Jangan terlalu keras kepada dirimu atau menghilang begitu saja karena merasa kamu tidak sempurna. Kamu memang tidak akan sempurna. Bertindaklah dengan sensitivitas dan integritas, jangan terlalu takut membuat kesalahan atau menyinggung perasaan orang.

Rawatlah dirimu. Kamu tidak bisa membantu penyintas jika kamu membunuh dirimu.

Prinsip 7: Tetap Berkomitmen, Tetap Fleksibel

Pulih dari serangan seksual tidak akan terjadi dalam satu hari. Akan ada fase naik turun, waktu-waktu bagus, dan waktu-waktu sulit. Seorang penyintas mungkin saja mengalami perubahan-perubahan ini setiap hari. Konsistensimu melewati perubahan ini adalah kuncinya.

Pemulihan setiap orang itu unik dan berbeda-beda. Jangan menyerah dengan seseorang meski kelihatannya keadaan tidak segera menuju perbaikan. Coba cara lain. Dampak positif yang akan kamu dapatkan lebih dari yang kamu tahu, jadi bertahanlah dan sesuaikan gaya dukungan yang kamu berikan ketika kamu sudah tahu dengan jelas apa yang harus dilakukan.

Prinsip 8: Ini Bukan Tentang Kamu

Bahkan meskipun kamu seorang penyintas serangan seksual, keadaan ini bukan tentangmu. Sering terjadi, ketika orang-orang menawarkan dukungan bagi orang-orang terkasih mereka yang sedang berjuang, mereka justru memproses perasaan mereka sendiri secara langsung maupun tidak langsung lewat penyintas. Ini bisa tentang kekerasan masa lalu yang kamu alami atau saksikan, rasa marah terhadap apa yang dialami orang yang kamu sayangi, kekhawatiranmu tentang bagaimana hubunganmu dengan penyintas akan berubah, hasrat dendam yang didorong ego; bisa apapun. Dengan merespon seperti ini, kamu tidak membantu siapapun, kamu justru mengisi ruang dengan urusanmu yang mestinya ruang itu diisi perhatian terhadap penyintas.

Jika, karena situasi-situasi yang sudah disebutkan di atas (terutama jika kamu sendiri

adalah seorang penyintas), kamu merasa tidak sanggup menyingkirkan prosesmu sendiri saat mendampingi penyintas, jujurlah padanya. Jangan coba mendampingi seseorang jika kamu tak sanggup melakukannya. Teruslah pulihkan dirimu dan bantu penyintas menemukan orang lain yang dapat membantunya saat ini.

Satu cara untuk memonitor hal ini adalah berhati-hati dengan apa yang kamu katakan dan bagaimana kamu bertindak. Pikirkan apa yang kamu lakukan dan kenapa kamu melakukannya, sebelum benar-benar melakukan hal tersebut. Pikirkan kenapa kamu ingin berkata hal yang ingin kamu katakan. Pastikan bahwa ini bukan tentang kebutuhanmu, tak peduli seberapa benar kamu menganggapnya.

Prinsip 9: Memahami Proses Berjuang Penyintas

Penyebab utama PTSD *(Post-Traumatic Stress Disorder)* di Amerika Serikat, di antara gangguan kesehatan mental lainnya, adalah serangan seksual. Gerak-gerik, sentuhan, tempat dan kata-kata tertentu yang mengingatkan penyintas pada suatu peristiwa; film atau lagu yang mengacu pada, atau menggambarkan serangan seksual; situasi tidak familiar dan/atau tak aman; kesemua fenomena ini dapat secara literal mentransfer penyintas kembali ke momen serangan yang dia

alami. Perhatikan ketika situasi ini muncul, dan sebisa mungkin hentikan ketika kamu berada di dekat penyintas saat mendampinginya. Ketika kamu melihat perilaku ini pada temanmu yang ternyata penyintas, perlakukan mereka dengan hati-hati dan pahamilah bahwa mereka memang sedang terpicu.

Jika kamu adalah seorang partner seksual seseorang yang juga penyintas, terlepas kamu berelasi dengannya sebelum, selama, atau sesudah peristiwa serangan yang dia alami, jadilah lebih berhati-hati dalam hubungan seksual kalian. Kadang dia tidak akan mau terlalu intim secara seksual atau bahkan sekedar afeksi fisik. Di lain waktu, aktifitas seksual dapat menjadi sumber yang bagus untuk memperoleh kembali kekuatan. Sabar dan biarkan mereka atur langkahnya dan jenis kegiatan macam apa yang ingin mereka ikuti, dan sadari bahwa tindakan kecil pun dapat mengguncang penyintas.

Bacalah buku tentang serangan seksual dan psikologi penyintas. Pahami tentang keterlibatan jangka panjang dan bekerjalah membantu orang tercintamu untuk pulih.

Men Against Rape Culture (MARC) adalah organisasi laki-laki multirasial dan anti rasis yang berbasis di Durham, North Carolina, AS; berkomitmen mengakhiri wabah kekerasan laki-laki dengan menyerang ke akarnya. Kami mengedukasi, mengorganisir, menciptakan, dan hidup dengan cara-cara yang berupaya menawarkan alternatif terhadap budaya yang memberi hak istimewa pada sebagian kecil orang, menindas banyak orang dan membatasi pilihan bagi kita semua.

Dapat dikontak melalui surel: **marc_nc@riseup.net.**

UBUNTU! adalah gerakan yang dipelopori perempuan kulit berwarna dan penyintas serangan seksual yang berbasis di Durham, North Carolina, AS. Pembentukan koalisi berisi individu dan perwakilan organisasi ini dipicu oleh kasus perkosaan perempuan kulit hitam yang dilakukan oleh mahasiswa anggota tim olahraga Lacrosse Duke University pada 13 Maret 2006 di Durham. Kami berdedikasi menciptakan sebuah dunia tanpa kekerasan seksual. Kami mengubah rasa sakit dan amarah yang hidup dalam komunitas kami menjadi pemulihan, koneksi, dan kepeloporan, dengan mewujudkan dan menuntut akuntabilitas komunitas yang demokratis dan perubahan sosial yang kreatif. Cinta kasih yang transformatif dan saling menopang adalah inti dari kerja-kerja kami dan model gerakan kami.

Untuk mengontak kami,
kirim surel ke: **ubuntuNC@gmail.com.**

Mendengarkan.

Mendengarkan. Ini harusnya jadi hal universal yang kita semua tahu bagaimana melakukannya, namun kenyataannya, ada jutaan cara berbeda untuk mendengarkan. Ada mendengarkan dengan diam, seperti misalnya mendengarkan pengakuan; dan ada juga cara mendengarkan di mana kamu dengan cepat mengemukakan pendapatmu—atau pengalamanmu sendiri—dan seperti diskusi, kamu menambahkannya segera setelah percakapan dibuka.

Pikirkan tentang mendengarkan.

Pikirkan tentang mendengarkan. Perhatikan cara orang-orang (yang kamu kenal) mendengarkan. Cari tahu apa sih yang membuatmu terbuka pada beberapa orang tertentu dan tidak dengan yang lainnya. Apa kualitas dari cara mendengarkan mereka yang mereka punya? Apa respon yang kamu butuhkan untuk merasa didengarkan?

Tentu saja, setiap orang berbeda, dan apa yang kamu butuhkan dalam diri seorang pendengar kemungkinan besar tidak akan sama persis dengan kebutuhan orang yang sedang coba kamu dukung. Namun berpikir tentang cara mendengarkan, dibanding sekedar merasa bahwa itu adalah sesuatu yang secara inheren harus kita ketahui bagaimana melakukannya; adalah sebuah langkah awal.

Seringkali, bicara tentang kekerasan seksual mungkin butuh cara mendengarkan tertentu. Di bawah ini adalah beberapa artikel dan informasi tentang mendengar aktif *(active listening)* yang diambil dari manual pelatihan untuk konselor perkosaan/*rape crisis*. Mendengar aktif juga digunakan dalam pengambilan keputusan secara konsensus. Di awal-awal, ini mungkin tampak aneh dan terlalu terpaku pada formula, tapi ini benar-benar skill yang hebat dan sekali kamu belajar berpikir dengan cara tersebut, lama kelamaan kamu akan terbiasa; dan ini akan jadi bagian dari caramu menyimak, memproses dan mendengarkan lebih dalam.

Tujuan dari mendengar aktif adalah membantumu memahami apa yang sedang terjadi dalam diri si penyintas. Apa saja yang dia rasakan, apa yang dia alami, dll. Karena penyintas tidak sanggup untuk selalu membagi apa yang terjadi dalam dirinya, pernyataan yang dia buat terkadang jadi mengandung sandi-sandi tertentu, atau tidak jelas. Ini berarti kamu harus membaca sandi dan menjernihkan pesannya, dan betul-betul menyimak apa yang sedang dia katakan. Satu-satunya cara untuk tahu apakah kita menyimak dengan benar adalah dengan merefleksikan ulang kepadanya apa yang kita dengar darinya. Dia pada gilirannya akan memberitahumu apakah kamu sudah mendengar dengan benar atau tidak.

Tujuannya adalah menunjukkan bahwa kamu tertarik; bahwa kamu tidak hanya mendengarkannya, tapi juga memahami (atau berusaha memahami) apa yang dia katakan. Itu membantu memeriksa akurasi dari pembacaan sandimu. Itu memberinya kesempatan untuk bernapas. Itu membuatnya sadar bahwa kamu ada di sana bersamanya. Itu adalah cara mengomunikasikan penerimaan. Itu mendorong dia melakukan definisi dan pemecahan masalahnya sendiri, dan menjaga tanggung jawab tetap ada pada dirinya—bukan padamu.

Ketika penyintas berkata "Aku tidak bisa memberi tahu orang lain apa yang telah terjadi", dia mungkin sedang berkata ini:

- Aku ingin melupakannya
- Aku takut tentang apa yang orang akan pikirkan tentangku
- Tak ada yang percaya padaku sebelumnya, kenapa sekarang jadinya akan berbeda?
- Aku takut pada perasaanku tentang peristiwa itu
- Aku takut akan runtuh dan berantakan jika aku membicarakannya
- Aku takut si pelaku akan kembali dan melukaiku lebih parah lagi

- Aku takut kamu berpikir bahwa aku seharusnya bisa mencegah itu (agar tidak terjadi)
- Aku sudah berjanji tidak akan mengatakannya pada siapapun
- Aku tak tahu apakah kamu bisa benar-benar dipercaya atau jutaan hal lainnya.

Kamu mesti menemukan perasaan yang tersembunyi. Jika tidak, kamu bisa saja berasumsi yang salah. Kamu bisa bertanya "Apakah maksudmu...", "Jadi maksudmu...", "Apa rasanya?".

Ada kesalahan-kesalahan umum yang terjadi dan mesti dihindari ketika mendengar aktif, inilah beberapa penghambat itu: Melebih-lebihkan perasaan si pembicara—membuat situasi jadi lebih intens dari yang sebenarnya; mengecilkan atau tidak mengakui perasaan si pembicara; menambah pandangan tentang situasi yang tidak ada; menghilangkan atau mengabaikan hal-hal yang dia katakan padamu; tergesa-gesa menyampaikan pandangan atau kesimpulan yang mungkin dia maksudkan—biarkan dia yang menyimpulkannya sendiri; membeo ucapannya ketimbang mencoba membaca sandi-sandi yang dia berikan; menganalisis apa yang dia katakan, kenapa dia merasa seperti itu.

Karakteristik yang harus kamu miliki atau coba kamu miliki:

- Dapat menerima
- Ingin membantu
- Bersedia atau ingin meluangkan waktu
- Percaya bahwa penyintas dapat menyelesaikan masalahnya sendiri lebih baik dari dirimu
- Merasa tetap terpisah satu sama lain dengan masuk akal (kamu dapat berempati terhadap rasa sakitnya tanpa kamu ikut melukai diri sendiri)
- Bisa menghindari sikap mengevaluasi penyintas, menghakimi atau menyuruh dia melakukan hal tertentu
- Sadar dengan perasaanmu sendiri

Mendengar Aktif *(Active Listening)*

Jika penyintas datang padamu saat dia butuh berdiskusi, cobalah menjadi pendengar aktif—ini berarti mempersilahkan si penyintas berbicara. Jika kamu kurang jelas tentang detil tertentu, tunggu saja (jangan memotong pembicaraan) atau tulis dulu sampai si penyintas memberi jeda atau menyudahi ceritanya, setelah itu baru kamu tanyakan kepadanya agar jelas. Kamu juga bisa memakai metode *rephrasing* dengan menyebut perasaan si pembicara (*rephrasing* adalah menanyakan maksud si pembicara dengan memakai pilihan kata/kalimat yang berbeda, digunakan untuk memastikan kejelasan dari apa yang disampaikan si pembicara). Contoh, "dari yang kudengar barusan, mereka sudah membuatmu marah. Betul, begitu?".

Gunakan jenis pertanyaan tertutup yang dicampur dengan pertanyaan terbuka (dalam merespon percakapan). Contoh pertanyaan terbuka misalnya "bagaimana perasaanmu tentang (peristiwa) itu?" atau "bagaimana kamu menghadapinya?". Sedangkan pertanyaan tertutup biasanya adalah pertanyaan yang jawabannya 'ya' atau 'tidak', misalnya "kamu ingin *x* atau *y*?" atau "apakah kamu merasa sedih?". Pertanyaan tertutup dapat membuat penyintas merasa didesak, atau seolah mengarahkan dia pada sebuah kesimpulan yang tidak ada

hubungannya dengan apa yang mereka ingin bicarakan.

Cobalah untuk tidak bertanya yang bersifat mendikte, atau berasal dari rasa penasaran atau keingintahuanmu. Pertanyaan semacam itu akan membuat pendapatmu mendominasi percakapan dan dapat menciptakan tegangan antara kamu dan penyintas—fokus mestinya tetap kepada penyintas sebagai si pembicara, bukan kamu—si pendengar.

7 Langkah Untuk Mendengar Aktif

1. **Pusatkan perhatianmu pada penyintas dan apa yang sedang dia bicarakan.** Sebelum kamu bicara, ambil waktu sejenak untuk berpikir tentang pengetahuan yang kamu punya dan bagaimana menggunakan pengetahuan tersebut dalam situasi seperti ini.

2. **Sebisa mungkin hindari gangguan.** Pergilah ke tempat yang sunyi, kecilkan atau matikan suara musik, dll.

3. **Terimalah reaksi emosionalmu yang muncul, tapi usahakan agar tetap terkontrol.** Jika memungkinkan, tahan reaksimu sampai sesi mendengar ini selesai, atau mintalah istirahat sejenak jika kamu mulai kepayahan.

4. **Pinggirkan dulu pendapatmu untuk sementara.** Kamu ada di sini hanya untuk mendengar. Terlibat dalam adu argumen hanya akan membuat bingung siapa yang sebenarnya mendengar dan siapa yang didengar; juga dapat mengacaukan situasi. Sekali lagi, jika memang kamu butuh, mintalah istirahat sejenak.

5. **Bersedia diarahkan.** Tidak usah

menyela percakapan dengan cerita pengalamanmu. Menceritakan pengalaman kekerasan seksual yang kamu alami bisa menjadi cara untuk normalisasi pengalaman penyintas, tapi itu juga dapat meniadakan kehadirannya sebagai si pembicara. Jika dia bertanya dengan spesifik "apakah ini pernah terjadi juga padamu?", kamu boleh menjawab 'ya' atau 'tidak', dan menawarkan untuk berbagi kisahmu di luar sesi mendengar ini.

6. **Pengakuan non verbal** – lakukan kontak mata, menganggukkan kepala, katakan 'ya' pada situasi tertentu, atau bersuara yang tidak invasif. Biarkan si pembicara mengatakan apa yang dia butuh katakan.

7. **Terlibat**. Merespon pertanyaan yang diajukan kepadamu (tanpa keluar dari tema percakapan), dan gunakan metode bertanya-ulang agar (percakapan) tetap mutual dan dilandasi pemahaman.

Skill Mendengar Aktif

- Tanya apakah penyintas merasa aman. Pertanyaan ini dapat membuka banyak diskusi emosional dan dapat menjadi titik awal yang bagus—jika si penyintas tidak merasa aman, cari tahu apa yang bisa kamu lakukan agar dia merasa aman.

- Jika si penyintas/si pembicara terengah-engah/napasnya naik turun, menangis, atau kepayahan karena stress berat, ajak dia mengambil napas yang dalam bersamamu, atau ambilkan segelas air putih dan beritahu dia kalau dia boleh istirahat sampai kapanpun dia siap bicara. Membuatnya merasa nyaman dapat membantunya fokus saat berkomunikasi nanti.

- Jangan menghakimi si pembicara. Cobalah pahami perasaan mereka. Peranmu sebagai pendamping/pendukung adalah membantunya melewati masalah ini dan membuat keputusan—bukan mengajari bagaimana seharusnya dia merasakan ini, atau membuat keputusan baginya.

- Tetap bersuara (meskipun pelan) saat sesi mendengar agar penyintas tahu

bahwa kamu memperhatikan apa yang dia bicarakan.

- Coba rasakan perasaan dan pikiran si penyintas, dan lakukan metode *paraphrasing* atau *rephrasing*. Berikut ini formula metode *paraphrasing*; "dari yang kudengar barusan kamu merasa (perasaan *x*) karena (alasan *y*). Betul, begitu?". Kamu juga bisa berkata "aku merasa (emosi *x*) setelah mendengar ceritamu", dll.

- Terus menanyakan keadaan penyintas (*check in*) dengan selang waktu tertentu; karena bisa jadi sulit bagi penyintas untuk mengekspresikan kebutuhannya jika tidak kita dorong/tanya dulu.

- Validasi dia, terutama jika dia terdengar negatif atau putus asa. Jika penyintas berkata "aku tidak tahu apakah aku masih bisa mempercayai orang lagi", kamu dapat membalas dengan berkata bahwa kamu memahami perasaannya dan bahwa normal untuk bereaksi ekstrim ketika menyikapi situasi yang penuh stress.

- Jangan memberi nasihat. Lebih baik kamu tawarkan pilihan-pilihan. Ini mungkin soal pemilihan kata-kata, namun

sangat penting untuk menguatkan penyintas dengan menawarkan pilihan-pilihan kepadanya. Melindunginya atau menuruti keinginannya mungkin terasa lebih gampang dibanding mengarahkan dia pelan-pelan, tapi tujuan utamamu adalah si penyintas mampu membuat keputusan bagi dirinya sendiri.

Berlatih, berlatih, berlatih!

Kamu dapat melatih skill tadi bersama seorang teman; masing-masing dari kalian harus mengambil waktu sejenak untuk mengingat situasi di mana kalian merasa dilemahkan/ tertekan oleh orang lain (bisa berupa kesalahpahaman, atau seseorang tidak sensitif dengan kebutuhanmu, dll—ini tidak mesti satu isu yang besar dan menakutkan, cukup ingat masa ketika kamu diperlakukan tidak baik) dan kemudian kalian bergantian menjelaskan situasi kepada satu sama lain.

Satu orang berperan sebagai si pendengar, dan mencoba mencari solusi bersama si pembicara, atau setidaknya sedang memberi dukungan. Kemudian kalian berganti peran. Sekarang, jika kalian berdua sudah merasakan berada di kedua belah pihak, berilah masukan tentang skill berkomunikasi masing-masing. Apakah si pendengar terlihat tidak fokus atau malah terlalu banyak bicara? Apakah ada yang bisa dilakukan untuk menerangi permasalahan ini? Apakah solusi atau dukungan cukup masuk akal atau dapat diterima?

Berlatih kegiatan ini dengan banyak partner dapat mempertajam skill mendengar aktifmu, dan membantumu memahami cara berkomunikasi yang berbeda-beda.

Merawat Dirimu

Mendukung seorang penyintas bisa sangat melelahkan secara emosional (dan terkadang secara fisik juga). Dapatkan dukungan bagimu sendiri jika perlu. Jika situasi penyintas menimbulkan perasaan sulit bagimu, cobalah curhat pada seorang teman, atau menelfon hotline untuk menangani isu tersebut. Penyintas bisa saja menunjukkan rasa bersalah sudah merepotkanmu; yakinkan dia bahwa kamu ada bersamanya—malahan beritahu dia bahwa kamu senang dia meminta bantuan padamu!—dan cobalah fokus pada isu yang sedang kalian hadapi. Jangan menumpuk kekesalan terhadap kebutuhan seseorang. Jika kamu tidak bisa membantunya, tetaplah tulus, dan jangan meremehkannya.

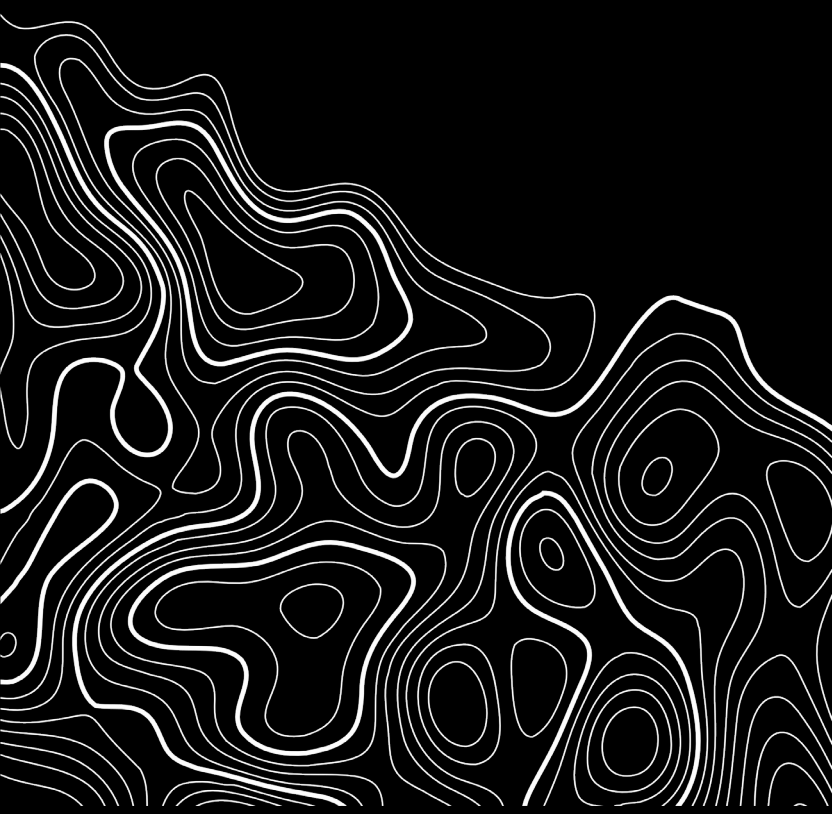
Jangan meng-"harus"kan dirimu (pada segala hal). Coba ingat bahwa kamu sedang melakukan apa yang kamu mampu, dan bukan apa yang *menurutmu* harus kamu sanggupi. Bertindak lah dalam kapasitasmu dan merasa baik-baik saja dengan kemampuanmu. Setiap orang menghadapi situasi ini dengan isu mereka masing-masing untuk diatasi—serangan seksual/perkosaan/situasi traumatis tidak terjadi dalam ruang hampa. Sayangnya, memang banyak dari kita menghadapi isu ini pada masa-masa tertentu dalam hidup kita.

Tidak apa-apa kok memberitahu penyintas jika kamu butuh istirahat, berjalan kaki sebentar, atau mencari kudapan. Akan sangat membantu bagi kalian berdua melakukan aktifitas agar tidak memikirkan masalah ini sejenak, atau memenuhi kebutuhan fisik kalian seperti istirahat dan nutrisi. Ketika kamu merasa telah mencapai titik pencapaian tertentu atau telah melalui periode yang sulit, manjakan dirimu dengan sesuatu—pergilah keluar makan malam atau lakukan sesuatu yang kamu inginkan untuk dirimu. Jangan lewatkan ini—manjakan dirimu! Kamu layak mendapatkannya.

Merawat dirimu sangatlah penting tidak hanya agar kamu menjalin hubungan yang positif dengan dirimu selama masa-masa sulit, tapi juga untuk menjagamu tetap termotivasi mendampingi penyintas yang membutuhkanmu. Menghargai diri kita secara positif untuk sebuah kerja yang penting adalah cara bagus

Bagian II

Penyintas



Bagian II

Penyintas

Berjuang Sebagai Penyintas Kekerasan Seksual

Bagian ini mungkin mengandung hal-hal yang dapat memicu, seperti halnya sebagian besar isi zine ini. Bacalah dengan penuh perhatian dan tidak usah merasa buruk ketika kamu butuh istirahat, atau tidak membaca bagian tertentu sama sekali. Lakukan yang terbaik bagimu.

Kadang menentukan apakah tindakan tertentu seseorang merupakan serangan seksual (atau bukan), bisa sangat sulit. Kadang hal tersebut dapat dirasakan dengan jelas. Dan kadang bisa juga semuanya terasa baik-baik saja, sampai kamu kemudian mulai berpikir tentang apa yang baru saja terjadi. Kamu merasa barangkali tidak mengomunikasikan batasanmu dengan jelas dan tahu-tahu semuanya sudah terlambat, atau pasanganmu tidak paham apa yang sudah kamu katakan di awal. Atau pasanganmu lupa batasan

yang sudah kamu sebutkan, atau memang dia tidak peduli. Atau salah satu atau kalian berdua dalam keadaan mabuk. Seringnya situasi dapat menjadi sangat gelap, dan sangat sulit menemukan kata-kata untuk menjelaskan apa yang sudah terjadi. Tapi yang jelas kamu merasa bahwa ada yang salah.

Jika kamu memutuskan ingin menjalani rangkaian prosedur untuk mendapat bukti medis perkosaan (*medical evidence kit*—kadang disebut juga "*rape kit*"), kamu mesti usahakan ke rumah sakit sesegera mungkin, dan tidak berganti baju, mandi, atau buang air, jika memungkinkan. Prosedur ini dapat membantumu jika kamu berencana melaporkan pemerkosa kepada otoritas yang berwenang. Namun, sadari bahwa prosedur ini belum tentu menghasilkan data pasti/yang cukup meyakinkan, dan tidak semua rumah sakit menyediakannya. Hubungi orang-orang di wilayah sekitarmu atau tanyakan kepada *shelter* penanganan kekerasan domestik untuk informasi lanjutan.

Salah satu hal pertama yang harus dilakukan adalah kamu mesti menerima perasaanmu. Apakah perasaanmu terluka, kamu takut, penuh kemarahan, tegar, tidak siap menghadapi ini, atau sesuatu yang lain? Kesemua ini adalah reaksi valid terhadap suatu situasi traumatis. Pahami perasaanmu, tuliskan, atau bicarakan tentang itu

jika kamu ingin. Terhubung dengan perasaanmu terhadap suatu situasi dapat membantumu menjelaskan situasi tersebut kepada orang lain dan menemukan cara menghadapi akibat-akibat setelahnya. Jika situasi tersebut terlalu intens untuk dihadapi sendirian, mintalah bantuan seseorang untuk mengatasinya. Lakukan apapun yang butuh kamu lakukan—kamu lah yang membuat aturan bagaimana ini berfungsi bagimu. Proses pemulihan setiap orang berbeda-beda.

Menuliskan peristiwa yang telah kamu alami juga dapat membantumu jika kamu tidak nyaman berkali-kali mengulang ceritamu tentang apa yang terjadi. Kamu dapat mencetak satu atau dua kopi tulisan kapanpun kamu ingin, dan memberikannya kepada orang-orang yang kamu percaya, atau orang-orang yang menurutmu penting mendapat informasi ini. Jika kamu memilih tidak membuka hal ini kepada orang-orang yang kamu kenal, menuliskan dan memprosesnya tetaplah dapat membantumu—kamu bisa menulisnya dengan gaya naratif, dalam bentuk poin-poin, atau bentuk apapun yang kamu mau. Kamu bisa menuliskannya dengan tangan atau mengetiknya. Ini tentang level kenyamananmu dan cara terbaik bagimu. Dokumen tertulis juga membantumu jika kamu merasa butuh melaporkan kasus ini kepada otoritas berwenang—kamu bisa

memberi mereka tulisanmu daripada harus menceritakannya sementara kamu sedang tidak ingin. Pastikan kamu memberi tanggal peristiwa.

Saat kamu berjuang melewati ini, buatlah jadwal untuk dirimu sendiri, bahkan meskipun kamu tidak sedang melakukan apa-apa di hari tersebut; hal ini dapat benar-benar membantumu. Meluangkan jatah waktu bagi dirimu untuk pergi ke perpustakaan, menulis jurnal, makan siang, berolahraga, dll, dapat membuatmu merasa punya tujuan hari itu dan bagus untuk memfokuskan dirimu pada hidup harian—merawat dirimu dan tetap termotivasi, kedua hal tersebut saling membangun satu sama lain dan menciptakan siklus umpan balik *(feedback)* yang positif. Cobalah untuk keluar rumah setidaknya sekali dalam sehari, bahkan meski hanya berjalan kaki ke warung dan pulang lagi, atau bertemu seseorang untuk ngopi.

Banyak sekali cara untuk mengatasi trauma. Kamu bisa memilih untuk menulis surat untuk pelaku, tidak akan bicara lagi dengan pelaku, mengajukan surat perintah perlindungan (PP)*, memanfaatkan sumberdaya komunitas seperti layanan konseling, meminta bantuan kepada teman-temanmu, tidak menghadapi ini semua sampai kamu merasa lebih sanggup, membuat daftar hal-hal yang ingin kamu capai/kerjakan, bersepeda selama berjam-jam, melakukan

yoga, atau pergi ke suatu tempat yang sunyi dan tenang. Kesemua ini dapat membantu ketika kamu memang merasa butuh melakukannya—tidak usah merasa buruk jika kamu tidak dapat mencapai tujuan; yang penting coba lakukan saja dulu, dan beri penghargaan pada dirimu.

Jika kamu terpicu (mengalami kilas balik pengalaman traumatismu atau merasa kamu kembali berada di situasi traumatis tersebut), stabilkan dan kontrol dirimu—atau disebut *grounding*. Berkediplah dengan cepat, fokuslah pada objek-objek yang ada di dalam ruangan tempatmu berada, selesaikan soal-soal hitungan matematika sederhana, minum air putih, telfon lah teman atau hotline, atau bawalah daftar cara mengatasi trigger di dalam dompet atau sakumu dan coba lakukan ketika kamu merasa terpicu. Ijinkan dirimu memvalidasi perasaan-perasaanmu, lalu tenangkan dan ingatkan dirimu bahwa kamu aman dan kamu sedang mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki situasimu.

Jika kamu memilih membuka (kasusmu) secara publik dan meng-*call out* pelaku, akan ada banyak kerja-kerja yang dibutuhkan—bagi orang-orang yang terlibat menemani pelaku dalam proses akuntabilitasnya, dan bagi orang-orang yang mendampingimu. Kamu akan sering meminta bantuan, tapi kamu juga mungkin terkejut mengetahui siapa saja yang datang

membantumu. Tidak ada salahnya kok meminta bantuan. Cobalah agar tidak tersinggung jika seseorang tidak dapat mendampingimu; mereka tahu batasan mereka terhadap situasi tersebut atau berapa banyak waktu yang dapat mereka kontribusikan dengan realistis.

Mengetahui apa yang kamu butuhkan sangatlah penting ketika meng-*call out* pelaku secara publik (atau dalam level komunitas yang lebih kecil), karena anggota-anggota komunitas mungkin punya ide sendiri tentang apa yang harus dilakukan. Namun, proses ini seharusnya bukan tentang mereka atau apa yang mereka inginkan. Cobalah menerima saran dan masukan, dan jika tampaknya bagus, ikuti saja; tapi jangan pernah berkompromi. Jika harus, ingatkan mereka bahwa proses pemulihan adalah tentang kebutuhanmu, bukan keinginan mereka. Aku secara personal tidak merekomendasikan pembalasan berupa kekerasan karena alasan yang akan dijelaskan di bawah nanti; namun beberapa orang mungkin memilih menggunakan kekerasan (atau ancaman kekerasan) sebagai bagian dari proses akuntabilitas.

Bicara dari pengalaman personal, cobalah agar amarahmu tidak menelanmu. Itu akan mereda kok; dan menyerang siapapun—bahkan pelaku—(secara fisik) tidak akan memberi pesan yang jelas tentang kebutuhan/keinginanmu,

dan dapat berakibat pembalasan lanjutan yang memperburuk keadaan. Ada outlet lainnya untuk kemarahanmu; gunakan itu sebagai motivasi, menangis, memukuli bantal di tempat tidur, berlari, bermain drums, membicarakannya, lakukan apapun yang harus kamu lakukan hingga (amarahmu) habis dan kamu akan merasa lebih baik. Kemarahan yang dalam adalah reaksi valid, jangan merasa bersalah soal itu. Gunakan kemarahanmu menjadi manfaat bagi dirimu atau orang lain—ekspresi kemarahanku adalah membuat zine ini, misalnya.

Ada banyak kelompok dukungan, konseling gratis, hotline, dan sumber-sumber lainnya di luar sana. Mencari di internet sumber-sumber yang ada di daerahmu mungkin akan mengarahkanmu ke arah yang tepat.

***Catatan:**

Di Amerika Serikat ini disebut *"restraining order"*, yaitu mekanisme perlindungan bagi korban kekerasan domestik, kekerasan seksual, serangan seksual, pelecehan dan tindakan menguntit *(stalking)*. Surat perintah perlindungan biasanya menetapkan bahwa pelaku pelecehan tidak boleh mengontak korban atau berada di dekat korban dengan jarak tertentu. Dalam konteks hukum Indonesia, penetapan perintah perlindungan (PP) terhadap korban kekerasan dapat diberikan oleh kepolisian dan pengadilan, dan telah diatur dalam UU PKDRT. Namun sifatnya

masih normatif, belum implementatif dan teknis operasionalnya sendiri belum dapat dipahami dengan mudah baik oleh otoritas penegak hukum maupun korban KDRT itu sendiri (dilansir dari Wikipedia dan lbh-keadilan.org)

Pertama-tama, Mari Membicarakan Keselamatanmu

Keamanan dan keselamatanmu amatlah penting. Apakah saat ini kamu berada dalam situasi—atau menurutmu kamu akan segera berada dalam situasi—di mana pelaku (kekerasan) dapat melukaimu atau membuatmu merasa tak aman? Apakah kamu punya rencana 'apa yang harus dilakukan' untuk membuatmu tetap aman? Sebuah rencana pelarian *(escape plan)*? Cara untuk mengakses uang dan nomor-nomor telfon penting jika kamu harus segera keluar dari situasi itu? Jika kamu dapat memprediksi beberapa situasi yang mungkin terjadi, kamu dapat membuat sebuah rencana saat ini untuk bagaimana mengatasinya saat (situasi-situasi) itu muncul. Ini disebut **rencana keselamatan**.

Kita semua punya pengalaman di mana kita menemukan diri kita secara tak terduga merasa rentan dan tidak aman. Ketika kita lepas kendali, terkejut, atau syok oleh ketakutan kita sendiri, akan sangat sulit mengetahui bagaimana kita harus meresponnya . Kita jadi tak mampu menyelesaikan masalah, berpikir kreatif, dan mengambil keputusan bagus untuk menyelamatkan diri kita ke ruang yang lebih aman. Hal ini umum terjadi pada penyintas ketika ingatan tentang serangan dan kekerasan (yang dialami)—atau perasaan yang berhubungan

dengan kekerasan—itu muncul. Dan kamu bisa membuat rencana untuk (menghadapi) itu.

Pemulihan dapat berlangsung paling efektif ketika kamu aman. Menemukan cara untuk merasa lebih aman bisa jadi langkah awal yang bagus untuk proses pemulihan. Kamu bisa membangunnya dari situ.

Untuk ide-ide bagaimana merancang rencana keselamatan, coba lihat halaman berikutnya.

Rencana Keselamatanku

Jika aku melihat pelaku (yang melakukan kekerasan padaku), aku akan:

.....

Tempat-tempat aman yang bisa kudatangi:

.....

Hal-hal yang membuatku muak/marah/takut:

.....

Hal-hal yang membantu menenangkanku dan/atau membuatku rileks:

.....

Hal-hal yang meningkatkan kepercayaan diriku dan membuatku merasa senang:

.....

Kadang aku ingin minum-minum atau merokok. Ini aman bagiku jika:

.....

Jika aku tahu itu bukan ide bagus bagiku, ini beberapa hal lain yang dapat kulakukan agar merasa baik-baik saja:

.....

Orang-orang yang dapat aku telfon:

1_____

2_____

3_____

Nomor-nomor telfon penting:

1_____

2 _____

3_____

Benda-benda yang akan kubawa atau kusimpan di dalam tempat aman:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Membuat Daftar

Tulis semua hal yang menurutmu indah, yang membuatmu merasa hidup, atau sesederhana hal-hal yang kamu *suka*. Mudah bagi kita melupakan hal-hal ini ketika kita berada di titik terendah, dan terhubung kembali dengan mereka—bahkan hanya dengan menyebutnya saja—membantu kita mengembalikannya ke dalam hidup ini. Ini misalnya beberapa hal di daftarku: momen hening di jalanan kota, bunga-bunga *lilacs* segar di pemandangan terbuka, bau buku-buku tua, minum air putih ketika aku sangat haus, gelas kobalt warna biru, surat-surat yang sangat bagus, warna kulitku di bawah pancaran bulan purnama, angin, mendengarkan album *In Utero* dari Nirvana, warna hijau tua sangat-tua, bau kambing, kaus kaki bersih nan segar. Ini adalah penghibur hidupku dan aku sedikit banyak telah melupakannya—atau malah lupa semuanya—sampai aku menuliskannya.

Sebagai tambahan daftar di atas adalah daftar tindakan yang kamu tahu akan membantumu sadar saat kamu dalam kondisi yang buruk. Contohnya bisa apa saja, mulai dari berjalan kaki di sekitar rumah sampai dengan makan makanan enak, atau menghabiskan waktu bersama anjingmu. Beri kopian daftar ini ke teman-teman dekatmu sehingga mereka tahu bagaimana membantumu ketika kamu sedang tidak baik-

baik saja. Oiya, juga panduan bagus yang bisa diberikan pada teman dan sekutu yang bisa kamu percaya adalah daftar tanda-tanda peringatan bahwa kamu sedang tenggelam ke dalam situasi buruk. Tanda-tanda ini bisa terasa halus, seperti adanya lingkar hitam di sekitar matamu karena kurang tidur; atau bisa juga terlihat nyata, seperti tidak meninggalkan kamar tidur selama tiga hari. Bahkan meski hal ini tampak jelas bagimu, sangatlah penting untuk menjelaskannya pada teman-temanmu sehingga mereka tahu jika harus segera menolongmu ketika tanda-tanda peringatan awal mulai muncul.

Satu lagi daftar yang tidak boleh kamu lewatkan, dan ini adalah daftar orang-orang yang dapat kamu hubungi ketika kamu merasa kacau atau tenggelam dalam krisis. Buatlah daftar ini ketika isi kepalamu sedang tenang, karena jika kamu mencoba melakukannya ketika panik membuatmu sesak napas atau ketika pikiranmu lumpuh karena depresi, kamu akan sangat kesulitan memikirkan satu orang pun untuk dimintai tolong; dan ini akan membuatmu merasa sepuluh kali lebih buruk. Simpan daftar ini di tempat yang mudah dijangkau, laminasi dengan perekat dan tempelkan di telfon pintarmu, atau di cermin kamar mandi, atau fotokopi jadi beberapa buah andaikan punyamu hilang. Bahkan meskipun ini terdengar tidak penting sekarang, suatu saat akan penting. Percayalah.

Mari Mulai—
Jadi Apa yang Kamu Butuhkan?

Oleh ***Philly Survivor Support Collective***

Dalam melakukan ini, kami telah belajar banyak dari satu sama lain, dan dari para penyintas yang kami dampingi. Ini adalah beberapa pelajaran yang kami dapat dari pengalaman dan kerja-kerja kami yang kami harap dapat berguna bagimu. Kamu bisa menggunakan saran-saran di bawah ini, bisa juga tidak.

Di awal, mungkin kamu tidak tahu apa yang kamu butuhkan untuk pulih.

Ini sangatlah normal! Kebutuhanmu dapat (dan kemungkinan akan) terus berubah sepanjang proses pemulihanmu. Bicara dengan seseorang yang kamu percaya tentang apa yang sedang kamu lewati mungkin dapat membantumu menemukan apa saja kebutuhanmu untuk memulai proses pemulihan.

Buatlah beberapa tujuan untuk dirimu agar kamu terbantu mendapat apa yang kamu butuhkan.

Menetapkan tujuan apa saja yang ingin kamu capai dan seperti apa pemulihan yang ingin kamu jalani dapat membantu memfokuskan energimu dan mencari tahu langkah untuk mulai bicara.

Bisa saja kamu seseorang yang menuliskan tujuan dan mimpi-mimpimu, bisa juga tidak. Banyak cara kreatif dalam merumuskan tujuan dan memetakan langkah yang akan diambil ke depan.

Pikirkan hal-hal yang sudah terbukti manjur bagimu.

Jika kamu berpikir untuk memulai pemulihan dari serangan seksual, mungkin sudah ada beberapa hal dalam hidupmu, yang biasanya memang dapat memulihkanmu. Nah, ini awalan yang bagus! Apa saja praktik, laku, atau kegiatan yang sudah biasa kamu lakukan agar merasa pulih? Apa saja hal-hal yang mungkin dapat membantumu pulih yang belum pernah kamu coba atau kamu prioritaskan sebelumnya? Cobalah mencari tahu rutinitas *self-care*-mu dan luangkan waktu untuk melakukannya.

Minta bantuan pada orang-orang yang kamu percaya.

Mengalami serangan seksual dapat membuat seseorang merasa terisolasi dan kesepian. Dan terkadang lebih mudah menghadapinya sendirian karena membicarakannya atau mengungkapkannya pada orang lain terasa menakutkan. Tapi ini bisa membuat perasaan terisolasi jadi lebih parah dan menghambatmu

dari akses-akses keamanan, dukungan emosional, dan aksi kolektif. Seringnya, akan sangat penting meminta bantuan dari orang-orang dalam hidupmu, atau menemukan orang-orang baru yang dapat mendukungmu. Jika meminta bantuan terasa menakutkan bagimu, cobalah pelan-pelan. Kamu tidak harus menceritakan kepada semua orang (atau siapapun!) detil-detilnya, cukup sejauh mana kamu merasa nyaman. Tingkat kenyamananmu juga akan berubah seiring waktu.

Biarkan emosimu keluar.

Dampak emosional suatu kekerasan sangatlah besar. Normal kok jika kita menutup perasaan itu untuk melindungi diri kita sendiri saat melaluinya! Saat kita sedang memfokuskan diri pada pemulihan, emosi-emosi itu mungkin datang kembali dengan cara yang luar biasa. Memiliki tempat untuk mengolah emosi tersebut dan mempelajari cara melepaskannya dengan cara yang aman dan dapat dikelola, sangatlah penting.

- Terkadang memberi tubuhmu pelepasan fisik dapat membantumu mengatasi emosi dan sensasi yang menumpuk, seperti: ketegangan, kecemasan, marah, panik, dll. Apa

aktifitas fisik yang kamu suka lakukan? Hal-hal seperti: berlari, berteriak, yoga, bermain drums, bernapas dalam-dalam, memecahkan botol, menggosok bahu, dll, bisa menenangkan atau menjadi katarsis. Temukan beberapa kegiatan yang bisa menenangkanmu saat kamu kewalahan.

- Terkadang membicarakannya dengan orang lain, mencurahkannya pada seseorang yang kamu percaya, atau bahkan membicarakannya dengan dirimu sendiri (di depan cermin, merekam dengan alat perekam suara, atau melakukannya di tempat sunyi) dapat membantumu melepaskan sebagian perasaan-perasaan itu.

"Suatu waktu, aku benar-benar merasa kewalahan, dan merasa jika aku memberitahu orang-orang yang aku kenal mereka akan menghakimiku dengan keras atau mengatakan hal-hal bodoh yang tak berguna agar aku merasa lebih baik; jadi aku menelfon hotline kekerasan seksual. Aku tidak menginginkan nasihat mereka—aku berkata pada perempuan di telfon

agar dia tidak usah memberi solusi permasalahanku dan aku hanya butuh memberitahu seseorang apa yang sedang terjadi. Aku bercerita padanya sambil terus menangis. Payah dan sangat memalukan lah! Tapi aku tidak akan pernah mengenal perempuan itu atau bicara dengannya lagi kan, jadi ya tidak apa-apa buatku. Setelahnya, aku jadi cukup tenang hingga mengantuk dan tertidur nyenyak sepanjang malam. Lega sekali rasanya" –Penyintas Anonimus.

- Beberapa orang menemukan bahwa mengekspresikan perasaan mereka dengan cara-cara artistik dapat menjadi cara yang sehat dan produktif dalam memproses emosi-emosi sulit, misalnya: menulis jurnal, menulis puisi atau cerita fiksi, melukis, menggambar, membuat patung, bermain musik, dll.

Mencari Tahu Pemicu Trauma dan Bagaimana Mengatasinya

Banyak penyintas mengalami pemicu trauma terkait pengalaman kekerasan seksual mereka. Pemicu trauma dapat menimbulkan ingatan yang terasa nyata, kilas balik, atau pikiran yang mengganggu, dan bisa jadi tak terduga, atau tampak tidak logis. Terpicu itu rasanya menakutkan dan membingungkan; itu sebabnya sebagai penyintas kita sering berusaha menghindari hal-hal yang memicu kita. Penghindaran itu dapat dan memang membantu kita melewati masa-masa yang sangat sulit, tetapi mungkin ada kalanya kita tidak bisa (atau tidak ingin terus berupaya keras mencoba) mengontrol apakah kita akan bersentuhan dengan hal-hal yang memicu kita atau tidak.

Ketika terpicu, apakah kamu:

- Panik?
- Lupa/kehilangan waktu?
- Lupa di mana kamu sedang berada?
- Melihat/mengalami hal-hal yang kamu tidak yakin adalah nyata?
- Mengalami kembali hal-hal yang sebelumnya pernah terjadi padamu?

- Lepas kendali?
- Merasa terpisah/meninggalkan tubuhmu?

Menemukan cara mengeksplor, memahami, dan terus bergerak melalui pemicu trauma, sangatlah membantu. Kadang kita bisa mengalahkan dan mengubah arti pemicu-pemicu kita ketika sedang mengalaminya. Kuncinya adalah berada di ruang yang kamu rasa aman dan memiliki strategi untuk memperoleh kembali kontrol setelah kamu terpicu.

Secara fisik, ketika terpicu apakah:

- Jantungmu berdegup sangat kencang?
- Tangan dan kakimu terasa dingin?
- Pikiranmu tidak karuan?
- Dadamu sesak?
- Anggota-anggota tubuhmu mati rasa?
- Pikiranmu kosong?
- Penglihatanmu kabur?
- Kepala dan/atau otot-ototmu terasa sakit?
- Mulutmu menjadi kering?

Pemicu trauma setiap orang adalah unik, begitupun pengalaman terpicu masing-masing orang. Amatlah normal merespon pemicu yang berbeda-beda dengan cara yang berbeda pula. Seringnya, penyintas memiliki banyak pemicu yang sedang dalam proses pencarian dan pengelolaan, dan pemicu lainnya yang belum ditemukan.

Meskipun mengarahkan respon dalam menanggapi pemicu pada akhirnya merupakan tugas personal, namun berbagi ide dengan orang lain dapat membantumu menemukan strategi merespon dan bertahan dari pemicu. Ini adalah beberapa contoh yang manjur bagi kami:

- Bangun dan meminum segelas air putih.
- Mengembalikan dirimu ke dalam tubuh—banyak cara melakukan ini, antara lain:

    Menggunakan teknik bernapas.

    Menggerakkan atau menyentuh bagian-bagian tubuhmu untuk membawa kesadaranmu terhadap bagian tubuh tersebut kembali.

    Fokus pada apa yang dirasakan anggota tubuhmu saat kamu sedang duduk di kursi.

Fokus pada suatu sensasi spesifik, seperti membayangkan rasa buah-buahan.

Menggosok telinga menggunakan antara telunjuk dan ibu jari.

Makan permen karet.

Meminum teh herbal.

- Bicara keras-keras atau menuliskan apapun yang ditimbulkan oleh pemicu padamu.
- Meninggalkan/mengganti lokasi fisik kamu berada ke tempat yang terasa lebih aman bagimu.
- Menelfon teman atau seseorang yang kamu percaya.
- Menjalankan olahraga berlari, bersepeda, bersepatu roda, dll.
- Mematikan televisi/radio/lampu untuk mengurangi dorongan (stimuli) dan memberi dirimu ketenangan.
- Menyalakan televisi/radio dan semua cahaya lampu untuk meredam kebisingan yang tidak diinginkan atau berasal dari luar.

- Meyakinkan diri sendiri bahwa kamu aman.

Artikel tentang teknik bernapas saat menghadapi krisis dan hal-hal yang dapat dilakukan saat mengalami serangan panik—yang diambil dari zine *Support*—dapat kamu temukan setelah ini. Semoga berguna!

Menghadapi Krisis

Baiklah, ini metode paling sesuai yang bisa kupikirkan untuk mengatasi situasi semacam serangan panik. Ini adalah hal-hal yang kuharap seseorang dulu memberitahuku ketika aku runtuh dan ditimpa rasa takut dan putus asa.

1. Bernapaslah. Letakkan tangan kananmu di atas permukaan perut dan tariklah napas dalam-dalam. Rasakan rongga dadamu meluas. Sekarang hembuskan napasmu *dua kali lebih lama* daripada tarikan napasmu tadi. Kamu bisa menghitung dengan hitungan detik jika mau. Ini akan menstabilkan kecepatan detak jantungmu dan menjaga sistem tubuhmu dari kelebihan oksigen; kamu pun tetap tersadar, tidak akan pingsan.

   Ulangi proses ini. Sadari napasmu.

   Ingat ini: **Jika kamu masih bernapas, artinya kamu masih hidup**.

2. Jika kamu sedang tidak berada di rumah, jika kamu sedang berada di sebuah acara atau restoran atau bepergian atau berada di ruang tamu seseorang yang asing; pergilah diam-diam. Jika kamu bersama teman, ajak dia pergi bersamamu. Jika

kamu sendirian, tidak apa-apa, kamu tetap aman. Keluarlah ke halaman rumah atau sebuah ruangan kosong atau kamar mandi; tempat di manapun kamu tidak akan menarik perhatian dan di mana tidak membahayakanmu secara fisik.

Jangan pergi terlalu jauh. Jangan pergi menyeberang jalan ya. Berjalanlah pelan-pelan dan tidak usah bicara apapun kepada polisi.

3. Sekarang, kembalilah ke dalam tubuhmu. Kamu mungkin tidak mampu merasakan anggota tubuhmu saat ini, tidak bisa pula merasakan sensasi di kulitmu, tapi tidak apa-apa. Ini adalah respon masuk akal saat kita ketakutan, namun mengembalikan kesadaran pada tubuhmu akan sangat membantumu merasa aman. Jika kamu berada dekat dengan seseorang yang kamu percayai, minta mereka untuk menggenggam tanganmu, dengan sangat pelan. Pusatkan perhatianmu pada tangan mereka yang mendukung dan menjagamu tetap aman. Jika kamu sendirian, lingkarkan lenganmu sendiri ke tubuhmu.

Duduklah di suatu tempat yang nyaman dan empuk—jika ada, dan ayunkan tubuhmu ke depan dan belakang, dengan sangat-sangat pelan.

Tubuhmu mengingat ini—diayun pelan-pelan—ketika masih bayi, dan ini juga akan menenangkanmu sekarang seperti halnya dulu ketika kamu masih bayi.

Tetap bernapas, tiap hembusan berdurasi dua kali lebih lama daripada tarikan napas.

Jika kamu masih terpisah dari tubuhmu atau merasa kosong, tutup matamu dan bayangkan kamu sedang mengisi tubuhmu kembali. Bayangkan secercah cahaya putih dan hangat yang menyinari kakimu dan mengisimu....pertama-tama cahayanya menghangatkan kakimu.... lalu naik ke perut dan punggung....lalu ke bahu *(tetap bernapas)*....melewati lengan hingga ke telapak tangan....naik ke leher....ke wajah....terus hingga ke ujung kepala. Sekarang kamu penuh.

Ayunkan pelan-pelan tubuhmu ke depan dan belakang hingga ritmenya secara alami melambat sendiri, hingga kamu diam dan aman.

Tetap bernapas, tiap hembusan berdurasi dua kali lebih lama daripada tarikan napas.

4. Jika kamu sendirian dan tidak ada juga tempat yang membuatmu merasa tenang, cari daftar orang yang bisa kamu telfon ketika kamu mendapat serangan cemas. Jika mereka tidak menjawab, telfon orang berikutnya, dan seterusnya. Terus telusuri daftar orang-orang tersebut ke bawah, ulang lagi dari atas jika perlu, sampai ada yang meresponmu. Beritahu dia apa yang sedang terjadi.

5. **Jangan lawan perasaan itu**. Aku tidak bisa lebih menekankan lagi bahwa satu-satunya cara melewati perasaan sulit adalah *dengan membiarkan dirimu merasakannya*. Berusaha sekuat tenaga menahan semua yang berkecamuk dalam dirimu hanya akan memperparah badai. Kamu harus *melewati* perasaan-perasaan ini. Jangan menyangkal pengalaman itu, terima apa adanya. Beri nama dia: "Aku sangat takut saat ini", "Aku merasa seakan digencet

tembok-tembok ini", "Aku merasa seperti tenggelam".

Dan temanilah dia. Jangan biarkan dia memakanmu, jangan biarkan dia menjadi dirimu. Kenali dia seperti dia apa adanya, yaitu sebuah perasaan; dan lalu biarkan dia melewatimu. Bersikap lembutlah padanya dan temani dia, dan dia akan melewatimu sepuluh kali lebih cepat dan lebih halus dibanding jika kamu mengepalnya.

Apa saja yang dapat kamu lakukan ketika kamu sulit fokus atau terkena serangan panik?

Mengedipkan mata berkali-kali. Terus lakukan sesering mungkin.

Membuat teh. Meminumnya.

Menelfon teman.

Makan kudapan.

Lompat ke atas dan bawah sambil mengangkat-angkat tangan.

Tiduran di lantai; rasakan tubuhmu terhubung dengan bumi, sambil terus membuka mata. Bagaimana rasanya? Jelaskan keras-keras pada dirimu sendiri.

Menatap mata hewan peliharaanmu. Terus lakukan selama beberapa saat.

Bertepuk tangan.

Mengambil napas dalam-dalam. Tetap bernapas. Pusatkan perhatianmu pada setiap tarikan napas.

Menggenggam boneka binatang, bantal, atau selimut favoritmu.

Regangkan dan relaksasikan otot-otot tubuhmu secara bergantian.

Sekarang "berkediplah" dengan seluruh tubuhmu, tidak hanya dengan kelopak mata. Rasakan sensasi yang dialami panca inderamu dengan penuh perhatian.

Berpindah melihat objek satu dan yang lainnya. Berhenti dan fokuslah pada setiap objek.

Cuci wajahmu.

Keluar ruangan, rasakan sinar matahari dan hirup udara segar.

Menetapkan Tujuan Bagi Dirimu— Beberapa Ide

Mencapai tujuan dapat membantumu merasa seperti sedang mengambil langkah kongkrit menuju pemulihan. Situasi dan kebutuhan setiap orang berbeda, dan tergantung di mana kamu berada, kamu mungkin menemukan bahwa berbagai jenis tujuan yang berbeda terasa lebih atau kurang masuk akal bagimu. Tujuan-tujuan yang tampaknya di luar jangkauan atau sama sekali tidak menarik pada satu titik dalam proses pemulihanmu, mungkin saja akan jauh lebih masuk akal nantinya.

Sangatlah membantu untuk punya beberapa tujuan kecil, kongkrit, *step-by-step*, dan yang dapat kamu selesaikan.

Beberapa contoh:

- Meminta dukungan kepada dua orang (dalam lingkunganmu).
- Mengikuti kelompok dukungan *(support group)* dan pergi ke pertemuan-pertemuannya.
- Mengidentifikasi satu pemicu trauma.
- Mengidentifikasi satu hal yang dapat kamu lakukan ketika kamu merasa terpicu; yang membantumu tetap

menapak kesadaran, menenangkanmu, atau kembali pada dirimu.

- Memberitahu pada satu orang yang kamu percaya tentang apa yang telah terjadi dan apa yang kamu rasakan pada saat itu. Mintalah dukungannya.
- Menuliskan ingatan (buruk) yang terjebak dan terus berputar dalam kepalamu di atas kertas, lalu bakarlah kertas itu, atau ikatkan pada sebuah batu dan lempar batu itu ke sungai.
- Minta bantuan pada tiga orang teman untuk bergantian mengantarmu pulang ke rumah saat kamu terkena serangan cemas.
- Berbicara dengan penyintas lainnya tentang pengalamanmu dengan trauma dan pemulihan.
- Membeli atau meminjam buku atau zine yang bertema kekerasan seksual.
- Lakukan hal yang membuat tubuhmu merasa nyaman setiap hari, atau setiap minggu.
- Belajar tentang tanaman dan ramuan herbal yang dapat membantu meringankan gejala trauma, seperti

kecemasan dan insomnia, dan simpan beberapa untuk persediaan sehingga kamu dapat menggunakannya saat kamu membutuhkan.

- Belajar teknik bernapas untuk mengatasi kilas balik, episode panik, atau kecemasan.
- Ikut kelas pertahanan diri *(self-defense)*.
- Menemukan cara untuk menyalurkan kemarahan dan/atau kesedihan yang sesuai denganmu.

Merasa marah atau cemas? Coba lakukan sebuah aktifitas fisik, memecahkan botol, mengikuti terapi, dll. Sedih dan kesepian? Coba bicara dengan penyintas lain, menulis, menggambar, bermain musik, dll. Ini hanyalah sedikit saran. *Temukan hal-hal yang sesuai denganmu dan jadikan itu sebagai rutinitasmu*. Luangkan waktu untuk merawat dirimu saat kamu tidak sedang kewalahan sehingga perasaan-perasaanmu tidak tertahan di dalam.

Apa saja hal-hal kongkrit yang ingin kamu capai? Apa saja cara-cara yang mulai ingin kamu ambil untuk secara proaktif merawat dirimu?

(Sementara itu) tujuan-tujuan lainnya mungkin terasa besar, tidak jelas, atau sulit dicapai. Itu mungkin adalah jenis hal-hal yang kamu inginkan, tapi kamu tahu itu membutuhkan waktu lama dan kamu mungkin tidak pernah yakin akan benar-benar mencapainya.

Beberapa contoh:

- Mencari tahu apa artinya "merasa aman" bagimu. Belajar merasa aman lagi di dalam komunitasmu, tempat kerja, dll.
- Pertimbangkan untuk menulis surat untuk pelaku, beritahu dia apa yang kamu rasakan; kirim ke padanya, atau simpan, atau hancurkan.
- Tidur nyenyak semalaman tanpa bermimpi buruk.
- Menceritakan pada teman-teman kalian (temanmu dan teman si pelaku) apa yang telah terjadi.
- Terbuka tentang sejarahmu menjadi penyintas kekerasan seksual kepada teman-teman, keluarga, kekasih(-kekasih)mu. Cari tahu bagaimana ini dapat dilakukan di dalam relasi-relasimu yang berbeda.
- Belajar untuk melakukan seks

dengan sepenuhnya sadar atau tanpa terpisah/"meninggalkan" tubuhmu.

- Berbicara tentang pengalamanmu secara publik—di sebuah acara, dengan selebaran, berkontribusi pada antologi (kisah-kisah penyintas), dalam bentuk blog, dll.
- Terhubung kembali dengan emosi-emosi dalam dirimu dan relasi-relasimu.

Jika kamu merasa sangat sedih yang berhubungan dengan pengalaman kekerasan yang kamu alami, tapi kesulitan merasakan amarah, *pikirkan (sungguh-sungguh) bagaimana kamu memberi ijin pada dirimu sendiri untuk merasa marah*. Atau jika kamu sulit menangis atau merasa sedih, kamu mungkin ingin mengeksplor apakah ada sesuatu yang memisahkanmu dari perasaan-perasaan seperti itu.

Tujuan-tujuanmu mungkin akan berubah seiring berjalannya waktu, dan itu tidak apa-apa. Jika kamu mendapati dirimu berpegang pada tujuan yang tampaknya tidak akan berhasil, tanyakan pada dirimu apakah tujuan itu masih terasa berguna. Sesuaikan kembali tujuanmu dan fokuslah pada hal-hal yang lebih penting dan membantu saat ini dalam pemulihanmu.

Melibatkan Komunitasmu

Mendapat dukungan dari luar (dirimu) sangatlah membantu dalam pemulihan paska serangan seksual. **Komunitas dapat membantumu keluar dari rasa terisolasi dan takut, dan membantumu agar tidak merasa sendirian**. Banyak cara mereka (orang-orang yang mendukungmu) dapat berkontribusi pada proses pemulihanmu. Misalnya, kamu bisa meminta dukungun untuk membantumu merumuskan tujuan-tujuan personalmu. Jika kamu menginginkan proses akuntabilitas, kamu bisa meminta dukungan untuk menuntut pelaku bertanggung jawab atas tindakannya. Kamu juga bisa meminta dukungan untuk menuntut suatu komunitas atas perannya dalam serangan yang kamu alami.

Mintalah dukungan.

Coba pikirkan tentang berbagai jenis orang dan komunitas yang berbeda-beda dalam hidupmu, dan apa saja jenis bantuan yang bisa kamu minta dari mereka. **Meminta bantuan berupa hal kecil yang spesifik dari beberapa orang yang berbeda** dapat mengantisipasi agar para pendampingmu tidak kewalahan. Oh iya, doronglah para pendampingmu menemukan cara mereka masing-masing dalam mengatasi letupan emosi yang mungkin akan muncul pada diri mereka. Contohnya, dengan menulis jurnal,

curhat kepada teman di kota lain yang tidak mengenalmu, kegiatan fisik, dll.

Bantulah orang-orang agar dapat memahami apa yang kamu inginkan. Banyak orang yang bersedia mendukungmu, tetapi mungkin tidak tahu caranya. Tidak apa-apa kok memberi umpan balik masukan (pada mereka) tentang jenis dukungan apa yang sesuai dan tidak sesuai bagimu. Mintalah bantuan dengan spesifik dari orang-orang yang spesifik. Coba beri mereka saran yang jelas tentang bagaimana cara mendukungmu, bahkan meskipun menurutmu itu sudah tampak jelas. Cobalah dapatkan bahan-bahan atau materi penting untuk pendampingmu, misalnya website atau buku-buku yang dapat membantunya.

Ketahuilah bahwa tidak semua orang bisa atau mau mendukungmu, dan tidak semua orang yang bisa mendukungmu akan memberi dukungannya dengan cara persis seperti yang kamu inginkan atau butuhkan. Orang-orang yang mendukungmu mungkin memiliki batasan pada apa yang dapat mereka tawarkan. Namun, mereka mungkin dapat membantu dalam beberapa hal. Memang berat rasanya menjadi sabar ketika kamu sedang ketakutan atau terluka, tapi itu perlu agar orang-orang dapat mendukungmu secara berkelanjutan.

Pengalamanmu adalah milikmu sendiri; tidak ada yang bisa mendefinisikannya untukmu. Pendampingmu harus menghormati bahwa kamu adalah otoritas tertinggi atas pengalamanmu, dan dia tidak mencoba menafsirkan apa yang kamu butuhkan atau bagaimana perasaanmu, tanpa meminta izin.

Tidak semua orang secara otomatis akan memahami bahwa mereka tidak boleh menceritakan kisahmu (sebagai dirimu). Sangat membantu jika kamu menyampaikan dengan eksplisit bagaimana dan kapan kamu ingin orang membicarakan (atau tidak membicarakan) pengalamanmu. Jika orang berbicara dengan cara yang membuatmu tidak nyaman, kamu berhak mengutarakannya dan meminta mereka berhenti.

Sampaikan dengan spesifik bagaimana kamu ingin komunitasmu bersikap terhadap pelaku, dan seberapa jauh pendampingmu boleh bercerita kepada anggota komunitas lainnya tentang apa yang terjadi.

Sadarilah bahwa merasa didukung sepenuhnya di komunitasmu mungkin merupakan proses jangka panjang. Kita hidup di dunia yang terus membungkam dan mempermalukan penyintas. **Bahkan meskipun berada dalam komunitas yang mendukungmu, kamu mung-**

kin bertemu orang-orang yang mencoba membuatmu merasa tidak enak hati karena sudah bicara tentang apa yang terjadi. Ketika kamu melibatkan banyak orang atau seluruh komunitas, sejarahmu dapat terungkap secara publik dalam waktu yang lama. Terutama jika proses ini terdokumentasikan dalam bentuk surel massal, di internet, atau di selebaran. Kami mengatakan ini karena kami mengenal orang-orang yang sudah lelah dengan sejarah personal mereka yang terus menghantui mereka hingga lebih dari sepuluh tahun kemudian. Ini adalah sesuatu yang harus kamu pikirkan (matang-matang) ketika kamu membuat keputusan tentang informasi apa saja yang ingin kamu bagi kepada orang-orang. Seberapa banyak (informasi) yang ingin kamu bagi bergantung pada hubunganmu dengan orang lain, dan apakah kamu mempercayai mereka atau tidak untuk menjaga keinginan dan kepentinganmu setiap saat.

Menetapkan Tujuan Bagi Komunitasmu—Beberapa Ide

Kamu mungkin ingin menetapkan tujuan bersama komunitasmu dengan cara yang sama seperti kamu menetapkan tujuan untuk dirimu. Ini akan melibatkan **banyak sekali percakapan** untuk melihat bagaimana pendukungmu dan komunitasmu merasakan (tentang peristiwa) ini dan langkah-langkah apa saja yang ingin dan mampu mereka ambil. Ingat bahwa **mereka bisa jadi ingin mendukungmu dan tidak tahu bagaimana caranya**. Batasan mereka mungkin tidak selalu terasa baik bagimu. **Bersiaplah jika beberapa orang menolak membantumu**. Itu bisa jadi sangat berat (bagimu) dan membuatmu merasa sedih—tapi ini bukanlah "semua atau tidak sama sekali" kok. Akan ada beberapa orang yang dapat mendukungmu dan beberapa orang lainnya yang tidak dapat membantumu. Ada juga orang-orang yang hanya dapat membantumu di beberapa hal, dan tidak pada hal lainnya. Jika kamu merencanakan ke depan dan mengantisipasi kemungkinan itu, dan berpikir tentang sumber-sumber lain yang dapat kamu gunakan untuk hal-hal yang kamu butuhkan, mungkin kamu tidak akan terlalu merasa hancur ketika orang-orang tidak langsung merespon seperti yang kamu inginkan. Orang-orang cenderung merespon dengan baik suatu arah

dan permintaan kecil yang kongkrit.

Beberapa contoh:

- Meminta bantuan uang (untuk terapi, mengorganisir acara, dll.).
- Menemanimu ketika kamu harus berinteraksi dengan pelaku.
- Memberitahumu jika pelaku ada di tempat yang sama denganmu.
- Mengantarmu pulang, atau menemanimu nongkrong.
- Mengantarmu belanja bahan makanan, pergi mengantar cucian ke *laundry*, dll.
- Ada bersamamu saat kamu menelfonnya karena merasa tidak aman atau butuh ditemani.
- Membentuk kelompok yang mengedukasi tentang cara mendukung penyintas serangan seksual, tentang budaya perkosaan, atau consent.
- Mengatur jadwal rotasi orang-orang untuk memasak makan malam (untukmu), menyediakan pengasuhan anak (jika ada), atau menginap bersamamu.

Kamu juga bisa bertanya apakah anggota-anggota komunitasmu bersedia memperlakukan pelaku dengan cara tertentu. Menurut pengalaman kami, beberapa anggota komunitas bersedia melakukan hal-hal di bawah ini, dan beberapa orang tidak.

Contoh cara-cara memperlakukan pelaku kekerasan yang bisa kamu minta pada anggota komunitas:

- Minta mereka untuk tidak bersosialisasi dengan pelaku seolah tidak terjadi apa-apa.
- Minta mereka untuk berbicara dengan pelaku dan membagi perasaan mereka dengan pelaku tentang apa yang telah terjadi.
- Minta mereka untuk mencegah pelaku diisolasi.
- Minta mereka memboikot karya seni pelaku, acara musik, pertunjukan, dll.
- Meminta pada anggota komunitas agar mendorong pelaku mencari dukungan/ pendampingan untuk menangani masalahnya dan menjalani proses pertanggungjawaban.
- Meminta pada anggota komunitas agar

membatasi ruang gerak pelaku dari ruang-ruang komunitas tertentu.

- Meminta suatu kelompok atau organisasi agar menendang keluar pelaku, atau membuat partisipasi pelaku (dalam organisasi tersebut) bergantung pada keterlibatan mereka dalam menjalani akuntabilitas.
- Meminta mereka aktif mengintervensi ketika pelaku bertindak tidak pantas, melanggar batasan orang lain, atau melanggengkan budaya perkosaan.
- Meminta mereka mengonfrontasi pelaku atas apa yang dia perbuat.

Seperti halnya tujuan personalmu, tujuan-tujuan yang kamu tetapkan bersama komunitasmu terkadang bersifat temporer; **dan mungkin berubah** ketika kamu mulai merasa lebih aman, atau ketika pelaku telah memenuhi tujuan spesifik yang kamu tetapkan untuknya. Dan terkadang juga berupa tujuan-tujuan berkelanjutan yang akan terus membantumu tetap berada dalam komunitas yang sama dengan pelaku.

"Aku tidak ingin dia (pelaku) dikucilkan atau sepenuhnya terisolasi; tapi aku hanya merasa muak dan tidak dianggap ada, ketika orang-

orang bersikap seolah dia tidak pernah berbuat kesalahan apa-apa. Bagiku, jika akhirnya pelaku mau mengakui perbuatannya, dan mencoba menjalani terapi untuk mengatasi rasa bersalah/*denial* atas apa yang dia lakukan; aku akan merasa tidak apa-apa jika orang-orang masih berbicara dan nongkrong dengannya" – Penyintas Anonimus

Menuntut Tanggung Jawab/ Akuntabilitas dari Pelaku Kekerasan

Kamu mungkin merasa penting bahwa pelaku harus bertanggungjawab atas luka dan rasa sakit yang mereka timbulkan kepadamu. Beberapa komunitas mungkin menolak keinginanmu untuk (menuntut) akuntabilitas. Di sisi lain, komunitas lainnya mendorongmu atau berharap kamu menuntut akuntabilitas dengan cara yang tidak sesuai bagimu. Juga akan ada tekanan untuk bungkam tentang apa yang terjadi, atau (sebaliknya) untuk membuka urusanmu secara publik. **Adalah keputusanmu apakah kamu ingin terlibat atau tidak dalam menuntut tanggung jawab pelaku, dan bagaimana itu dilakukan**.

Periksa bagaimana perasaanmu ketika kamu memikirkan dan membicarakan akuntabilitas. Apakah dadamu terasa sesak? Apakah jantungmu berdegup kencang? Apakah kamu merasa hangat? Apakah itu memberimu rasa kuat atau seimbang? Mungkin lebih mudah mengintelektualisasikan akuntabilitas dengan menganggapnya sebagai sebuah ide abstrak, tapi perasaanmu akan memberitahumu apa yang kamu butuhkan saat itu, dan apa yang akan benar-benar membantumu pulih.

Juga, ingatlah bahwa kamu bisa saja tidak mendapatkan apa yang kamu minta, dan itu rasanya sakit! Terutama setelah kamu mencurahkan waktu, energi, reputasi dan emosi-emosimu hanya untuk menuntut permintaanmu dipenuhi. Terlepas dari apakah kamu ingin pelaku bertanggungjawab atau tidak, kami mendorongmu untuk berpikir lebih dalam tentang cara lain yang dapat memulihkanmu, yang tidak bergantung pada pertanggungjawaban pelaku. **Bukan tanggung jawabmu untuk mengajari pelaku bagaimana dia sudah menyakitimu, atau membuat perilaku mereka berubah. Itu adalah tanggung jawabnya, bukan kamu**. Kamu mesti memilih apakah (proses akuntabilitas) ini akan kamu jalani dengan mencurahkan waktu dan energimu, atau tidak.

Jika terlibat (dalam proses) penting bagimu, ada beberapa hal yang kami pelajari, yang mungkin akan membantu. Memusatkan pemulihanmu pada tindakan orang lain dapat membuatmu frustasi karena orang tersebut mungkin tidak menindaklanjuti permintaan dan kebutuhanmu. Ketika si pelaku gagal menindaklanjuti proses akuntabilitas, penyintas bisa menjadi semakin frustasi, kelelahan, *burned out* dan teraniaya. Komunitas yang terlibat (mendampingi penyintas) dalam proses akuntabilitas juga bisa merasa frustasi, kelelahan dan *burned out*; merasa terjebak di tengah-tengah, atau

bingung, dan ini menyebabkan penyintas kehilangan dukungan. Meskipun kami percaya bahwa pelaku kekerasan dapat berubah, kami telah melihat sedikit sekali contoh proses akuntabilitas yang berhasil.

Apakah ada cara bagimu untuk merasa mencapai tujuan bahkan meskipun pelaku tidak menindaklanjuti permintaanmu? Apakah menuntut sesuatu dari pelaku terasa memberdayakan bagimu bahkan meskipun dia pada akhirnya tidak menindaklanjuti (permintaanmu)? Apakah itu tindakan yang mengekspresikan kebutuhanmu dan (karenanya) kamu menolak membiarkan pelaku lolos? Apakah ada pilihan-pilihan lain yang kamu punya untuk pemulihan dengan caramu sendiri, dan di saat yang bersamaan dapat menuntut tanggung jawab dari pelaku, sehingga pemulihanmu tidak seluruhnya bergantung pada dia?

Jika kamu memilih menuntut pertanggung-jawaban si pelaku, tolong ingatlah:

- **Ini adalah pekerjaan yang sangat berat** dan bisa menghabiskan waktu lebih lama dari yang kamu kira. Kami telah melihat orang-orang yang masih berusaha menuntut para pelaku kekerasan untuk memenuhi permintaan mereka selama bertahun-tahun.

- **Prioritaskan menuntut hal-hal yang paling memulihkanmu** dan identifikasi orang-orang berbeda untuk mendukung proses akuntabilitas yang bukan merupakan dukungan emosional utama bagimu. Sangat penting bahwa sosok-sosok pendukungmu dapat tetap berkomitmen menyelesaikan masalah ini, dan jika mereka adalah orang-orang yang sama yang kamu andalkan untuk jenis-jenis dukungan yang lain, menggandakan peran mereka dapat menyebabkan mereka merasa kewalahan dan *burned out*.

- **Spesifik** tentang apa yang kamu inginkan dari si pelaku. Jadikan tujuan-tujuanmu kongkrit. Menuntut hal-hal seperti "selesaikan masalahmu" atau "pahami kenapa tindakanmu salah" adalah sulit dilakukan dan hampir tidak mungkin diukur apakah sudah tercapai atau belum.

- **Pemulihanmu tidak harus bergantung pada kemajuan/progres pelaku.** Kamu dapat menuntutnya agar dia bertanggungjawab, tetapi dia (sendiri yang) harus terlibat, bersedia mengubah perilakunya dan membuat progres selama dia mempertanggungjawabkan perbuatannya.

- **Akuntabilitas adalah sebuah proses dan itu tak akan pernah usai**. Bagi beberapa orang, bahkan meskipun dampak menuntut pertanggungjawaban itu tampak kecil, namun ini bisa terasa seperti sebuah langkah maju yang besar. Sementara bagi yang lainnya, bahkan transformasi besar dari pelaku masih tidak akan terasa cukup. Kamu mesti memutuskan kapan kamu selesai dengan proses ini.

- **Ini adalah pekerjaan berat dan terlihat berbeda di setiap situasi yang berbeda pula**. Akuntabilitas berarti jutaan hal-hal unik, dan ada banyak cara tak terbatas; besar dan kecil, formal dan informal, untuk mencapai tujuan itu.

- **Kamu tidak sendiri**. Cobalah baca sumber-sumber dan materi yang dibagikan teman-teman/komunitas tentang bagaimana mereka bekerja menuju proses akuntabilitas (juga jangan lupa cek nomor dan kontak penting yang ada di halaman-halaman awal zine ini –ed).

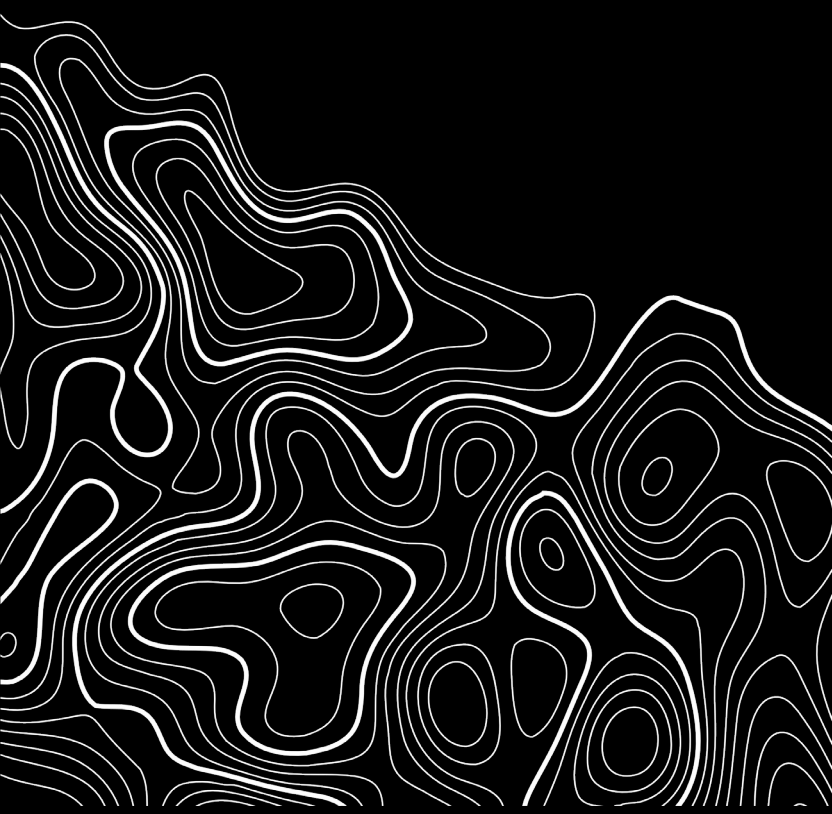
Philly Survivor Support Collective (PSSC) adalah kolektif yang berbasis di Philadelphia Barat, AS, dan bekerja sejak 2010. Kami dipelopori oleh para penyintas kekerasan yang berkomitmen mewujudkan komunitas aman dan berdaya. Kami mendukung penyintas kekerasan seksual dalam mengarahkan pemulihan mereka sendiri, menuntut akuntabilitas, dan menransformasi komunitas dalam mengakhiri kekerasan seksual. Kami menawarkan alternatif selain sistem hukum bagi penyintas yang mencari keamanan dan keadilan, dan menawarkan upaya keadilan transformatif *(transformative justice)*. Kami berkomitmen melakukan edukasi berkelanjutan dan aksi yang menantang sistem kuasa dan penindasan.

Kunjungi laman kami:
https://phillysurvivorsupportcollective.wordpress.com/.

Hubungi kami melalui surel:
SurvivorSupport@riseup.net.

Bagian III

Pelaku



Bagian III

Pelaku

10 Saran Bagi Pelaku Kekerasan
*oleh **wispy cockles***

Artikel ini muncul di zine *Deal With It* dan pernah dimuat di majalah *Clamor* sebelumnya dengan judul "Mengambil Langkah Pertama: Saran-saran Bagi Pelaku Kekerasan". Artikel asli dapat ditemukan di: http://fruitiondesign.com/dealwithit/02wispy.php.

1. Jujur, Tetaplah Jujur, Selalu Jujur

Jika kamu tahu kamu telah menyakiti penyintas, akuilah perbuatanmu. Jika menurutmu ada kemungkinan kamu menyakiti seseorang, tanyakan. Jika kamu punya firasat bahwa mungkin saja caramu berinteraksi dengan seseorang telah melanggar batasan dan merendahkan martabat mereka, tanyakan. Langkah pertama mengatasi tendensi kekerasan kita adalah menyingkirkan penyangkalan *(denial)*. Penyangkalan itu seperti infeksi. Dia dimulai dari beberapa tempat kecil

(situasi dan hal-hal spesifik; terus-terusan merusak bagian dari situasi tersebut), dan jika tidak ditangani akan bernanah, dan akhirnya memakan kita sampai habis. Ketika kita mampu menyuarakan kesadaran bahwa ada yang tidak beres dengan perilaku kita sendiri, kita melangkah lebih dekat pada penanganan yang jujur dan penuh arti.

2. Hormati Otonomi Penyintas

Otonomi penyintas artinya HANYA penyintas sendiri lah yang menentukan keputusan bagaimana perilaku kekerasan dipertanggungjawabkan. Ini berarti dia yang membuat keputusan, dan kamu menjalaninya. Kamu tidak boleh menentukan bagaimana atau akankah sebuah mediasi/konfrontasi dilakukan, atau mengambil tindakan ke arah resolusi/penyelesaian masalah. Kamu harus menghormati otonomi mereka dengan jelas dan eksplisit dalam situasi ini, dan kamu akan bersedia menjalani sebuah resolusi. Mereka mungkin memilih tidak ingin berada di ruang yang sama lagi denganmu dan tidak ingin berbicara lagi denganmu. Bukan tanggung jawab dan tugas mereka untuk mengupayakan resolusi atau masuk ke dalam dialog denganmu atau mengambil tindakan tertentu berkaitan dengan itu. Namun sudah jadi tanggung jawabmu, sebagai seorang pelaku kekerasan,

untuk menghormati kebutuhan dan keinginan mereka.

3. Belajarlah Mendengar

Penting sekali bagimu untuk membuka telinga dan hati kepada penyintas. Ini kemungkinan besar akan sulit, karena orang-orang cenderung defensif dan menutup diri ketika mereka dituduh melakukan kesalahan. Sangat sedikit orang di dunia ini yang mau dicap sebagai "perusak citra baik kelompok". Agar dapat mendengar, kamu mesti terus mengecek rasa defensif dan kecenderungan reaksionermu. Saran-saran ini dapat membantumu: A) Biarkan penyintas mengarahkan dialog. Jika mereka ingin kamu menjawab pertanyaan, jawablah; namun jika tidak, biarkan mereka yang bicara. B) Sadari jika kamu mulai merumuskan jawaban dan sanggahan di kepalamu ketika penyintas mengungkapkan cerita dari sudut pandang mereka, dan berusahalah berhenti. C) Pusatkan perhatianmu pada cerita versi mereka dan simpan dulu ingatanmu tentang apa yang terjadi sampai mereka selesai bicara. D) Renungkan keseluruhan dari apa yang penyintas ungkapkan dan bukan hanya perbedaan sudut pandang ceritamu dan penyintas. E) Bicarakan dengan temanmu bagaimana kamu dapat mendengar dengan lebih baik sebelum memasuki mediasi/ konfrontasi.

4. Bersabarlah

Terkadang suatu masalah butuh waktu untuk diselesaikan. Kadang butuh waktu berbulan-bulan, bertahun-tahun, berpuluh-puluh tahun untuk sebuah resolusi, dan kadang tidak ada penyelesaian masalah yang jelas. Namun, tak ada linimasa untuk sebuah resolusi, jika martabat seorang manusia sedang dipertaruhkan. Bersabarlah dan jangan pernah berupaya untuk memaksakan sebuah resolusi, proses, atau dialog. Kamu mungkin meminta diadakan sebuah dialog atau mediasi, tapi jawabannya adalah 'tidak', sampai penyintas berkata 'ya'. Jangan sampai kamu melanggar batasan penyintas dengan terus-terusan meminta dialog atau mediasi. Anteng saja, renungkan, dan pikirkan tentang dinamika kuasa dalam relasi-relasimu dengan orang lainnya.

5. Jangan Pernah Menyalahkan Penyintas

Penyintas tak ingin mengalami kekerasan atau pelecehan. Bagaimanapun caranya berpakaian, atau karena dia di bawah pengaruh alkohol atau obat-obatan, atau karena dia seorang pekerja seks, atau karena dia memilih bercumbu denganmu, atau karena dia mau diajak main ke tempatmu, atau karena dengar-dengar dia suka BDSM*, atau karena dia suka "menggoda", atau dia adalah "perempuan murahan". Itu

semua tidak berarti dia layak dilecehkan atau mendapat kekerasan. Mengabaikan respon penyintas karena kamu menganggapnya "hipersensitif" terhadap perilaku kekerasanmu, adalah hal yang tidak dapat diterima. Menyebut penyintas "melebih-lebihkan" kekerasan karena dia seorang feminis/pejuang queer/aktifis/punk/"bajingan PC**"/dll, adalah hal yang tidak dapat diterima. Menuduh penyintas mengarang-ngarang cerita karena dia punya sejarah kekerasan atau omong kosong lainnya, adalah hal yang tidak dapat diterima. Membuat alasan agar penyintas disalahkan karena tindakanmu yang menyakitkan adalah cara menghindar dari tanggung jawab akibat perilaku brengsekmu. Mereka mengeksposmu sebagai pengecut.

6. Bicaralah untuk Dirimu Sendiri Saja

Kamu hanya dapat memahami pengalamanmu; ingat, hanya pengalamanmu saja. Jangan beranggapan bahwa kamu sebagai seorang pelaku bisa merasakan apa yang dialami penyintas saat situasi tersebut. Orang-orang berjalan di jalan-jalan yang sama setiap harinya dan mereka punya pengalaman yang sangat berbeda-beda. Inilah fakta sederhana kehidupan. Pengalaman berbeda lainnya misalnya; tiap-tiap orang yang berjalan di jalan yang sama ada yang punya privilese (hak istimewa) dalam hidupnya, ada juga yang mengalami penindasan. Kamu

tidak mungkin tahu bagaimana perasaan seseorang di waktu tertentu, jadi jangan pernah menganggap kamu punya hak untuk menghakimi validitas mereka. Jika mereka mengungkapkan perasaan mereka, pertama dan paling penting adalah kamu harus mendengarkannya. Sangat penting bagimu secara aktif berusaha memahami perasaan mereka. Jika ternyata kamu tidak dapat memahami perasaan mereka, tidak peduli seberapa tulus kamu mencobanya, tetap saja kamu tidak punya hak menilai validitas (pengalaman) mereka.

7. Jangan Lakukan Perilaku yang Membungkam Penyintas *(Silencing Behaviour)*

Dengan menceritakan "versi cerita"mu, kamu bisa menciptakan suasana yang membungkam penyintas. Jika kamu merasa ada perbedaan besar antara ceritamu dengan ceritanya tentang situasi yang terjadi, dan kamu merasa tuduhan terhadapmu salah, tarik napaslah dulu dalam-dalam. Seiring waktu kamu mungkin akan menyadari bahwa, ya, sebenarnya kamu melakukan kekerasan. Adalah tanggung jawabmu untuk terus menerus menantang gagasan tentang bagaimana perilakumu mempengaruhi orang lain; dan untuk menantang pemahamanmu tentang bagaimana kamu menguasai orang lain dalam relasi-relasimu.

Bacalah buku, ikuti program rehabilitasi untuk pelaku kekerasan/penyerang seksual, carilah terapis, dan temukan caramu sendiri untuk menantang diri sendiri dan konsepsi tentang bagaimana perilakumu mempengaruhi orang lain.

Pahamilah, jika kamu berusaha membungkam penyintas dengan mempromosikan cerita versimu sebagai "kebenaran", kamu juga akan membungkam orang lain. Orang-orang jadi takut mengungkapkan cerita mereka dan takut mengkonfrontasi kekerasan, karena perilakuMU telah membungkam mereka. Jika kamu berkomitmen menciptakan dunia di mana orang-orang bebas bicara tentang perlakuan salah yang mereka alami, kamu mestinya menghindari berfokus tentang "tuduhan bohong" penyintas tentangmu, dan kamu tidak akan berkoar-koar tentang prasangka dan teorimu tentang "motif" penyintas. Salah satu contoh yang aku ingat adalah bagaimana seorang pemerkosa/penyerang seksual membagikan daftar 40 poin bantahan di sebuah acara untuk menyangkal cerita dari tiga perempuan penyintas. Selebaran itu terus mengungkit tentang perbedaan cerita antara perempuan-perempuan itu dengan "kebenaran sesungguhnya". Ini adalah salah satu contoh terang-terangan dari perilaku membungkam penyintas; meski begitu, perilaku tersebut juga dapat dilakukan dengan cara yang jauh lebih halus.

Perilaku pembungkaman penyintas adalah perilaku APAPUN yang berusaha menyalahkan penyintas karena pelaku kekerasan memberikan keterangan yang salah/misinformasi. Perilaku apapun yang berusaha menjadikan pelaku menjadi korban, yang dengan sangat cepat mempertanyakan karakter dan kapasitas seorang penyintas. Seringkali perilaku semacam ini menimbulkan serangan balik pada penyintas baik secara eksplisit (ancaman, pelecehan, kekerasan) maupun implisit (diinterogasi atau ditanyai terus-menerus, perilaku yang tidak mendukung seperti: "Aku tidak ingin terlibat dalam hal ini" atau "Aku mendengar banyak cerita yang berbeda"). Pembungkaman penyintas menciptakan suasana di mana orang-orang takut sehingga tidak mengungkap kekerasan dan pelakunya, inilah suasana di mana pelecehan dan kekerasan berkembang.

Namun, ini bukan berarti kamu tidak boleh bicara tentang pengalamanmu terhadap situasi yang berbeda dengan penyintas. Ini hanya berarti bahwa kamu bertanggungjawab untuk melakukannya dengan cara yang penuh hormat dan tidak mendiamkan pelecehan yang terjadi. Kamu mungkin merasa perlu menghubungkan pengalamanmu dengan sahabat-sahabat atau teman kerja yang dekat denganmu, dan dengan orang-orang mendekatimu, tetapi seperti yang sudah kukatakan, bicaralah untuk

dirimu sendiri. Jangan menyelingi pengalaman penyintas dengan cerita versimu untuk menggambarkan inkonsistensi yang kamu rasakan. Jangan terus-terusan bicara tentang cara yang penyintas mestinya lakukan ketika dia mengungkap kekerasan yang kamu lakukan. Jangan mengungkit kekurangan penyintas dalam relasi percintaan dan pertemanan. Tidak usah mengandaikan dirimu layaknya korban "perburuan penyihir" atau "kontra intelijen". Jangan menyatakan bahwa penyintas berbohong; dan jika pengalamanmu berbeda dengannya, pastikan dengan jernih bahwa pengalamanmu terhadap situasi tersebut memang hanya dirasakan olehmu saja. Biarkan apa yang kamu katakan terbatas hanya pada ingatanmu. Jika kamu merasa butuh curhat, temukan orang yang tepat untuk dicurhati yang berasal dari luar lingkar sosial atau komunitasmu saat ini (jika kamu merasa sangat sulit, kamu bisa coba mencari terapis yang bersedia bekerja denganmu, sebaiknya temukan terapis dengan analisis yang radikal atau feminis); atau seseorang yang berada di luar lingkar sosial/ komunitasmu (yang sudah kamu ketahui dengan pasti bahwa dia tidak pernah menjadi korban kekerasan). Jika kamu benar-benar yakin kamu dituduh secara tidak benar; karaktermu yang akan berbicara untuk dirimu, dan bukannya dirimu yang berbicara untuk karaktermu.

8. Jangan Bersembunyi di Balik Teman-temanmu

Seringnya orang-orang yang paling lantang membela pelaku kekerasan bukanlah pelaku sendiri, melainkan teman-teman, kamerad, dan kekasih mereka. "Tapi dia adalah seseorang/aktifis/seniman yang sangat baik" atau "Dia berkontribusi begitu banyak terhadap komunitas/skena" atau "Sosoknya yang aku kenal tak mungkin melakukan hal seperti itu" adalah beberapa reaksi defensif yang umum ditemukan di antara banyak orang. Jika kamu merasa orang-orang berusaha memisahkanmu dari kekerasan yang kamu lakukan, atau tidak mempertanyakan tindakanmu...bilang pada mereka hal seperti itu tidak dapat diterima. Kamu butuh mendengar kritik dan amarah dari penyintas dan teman-temannya. Seperti halnya kamu harus menghentikan orang-orang ikut mendiamkan kekerasan. Bilang pada mereka jika mereka benar-benar peduli padamu, ketimbang membela karaktermu dan bereaksi terhadap tuduhan-tuduhan (yang kamu dapatkan), mereka harus membantumu memeriksa dirimu dan mencari tahu cara mengubah perilaku yang dominatif.

9. Merespon Permintaan Penyintas dan Komunitas

Bertanggungjawab atas tindakan berbahaya yang kita lakukan adalah bagian integral dari proses pemulihan. Kamu harus merespon permintaan penyintas dan komunitas tidak hanya untuk pemulihan mereka, namun juga pemulihan dirimu sendiri. Jika penyintas/komunitas ingin kamu ditangguhkan dari proyek/aktifitas tertentu atau mereka ingin kamu ikut program rehabilitasi bagi pelaku kekerasan seksual atau mereka ingin kamu membuat laporan dari buku yang berisi cara mengakhiri perkosaan dan kekerasan atau mereka ingin kamu melakukan apapun dalam ranah yang masih memungkinkan, jangan membantahnya...Beri apa yang mereka minta. Kamu mesti menunjukkan pada penyintas dan komunitas bahwa kamu bertindak dengan niat baik dan kamu siap mengatasi masalah kekerasanmu, atau setidaknya kamu bersedia dengan tulus memeriksa kemungkinan bahwa kamu berperilaku kasar. Kamu harus menunjukkan pada penyintas dan komunitas bahwa kamu menghargai otonomi mereka dan kemampuan mereka membuat keputusan yang memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka sendiri terhadap rasa aman, pemulihan, dan penghapusan penindasan. Sekali lagi, jika kamu ingin hidup di dunia yang bebas dari kekerasan, perkosaan, dan penindasan,

kamu akan mendukung otonomi penyintas dan kemampuan komunitas dalam mengelola keputusannya sendiri, bahkan meskipun kamu merasa tuduhan yang dilayangkan padamu itu salah. Jangan terlibat perilaku membungkam penyintas dengan menyerang permintaan dan proses penyintas dan komunitas. Itu hal yang biasa dilakukan pelaku dan para pendukungnya; mengaburkan isu agar mereka lepas dari tuduhan.

10. Bertanggungjawablah....Stop Lakukan Kekerasan dan Perkosaan Sebelum Itu Terjadi

Butuh banyak keberanian dan pengetahuan-diri untuk mengakui bahwa kamu telah menyakiti orang lain, bahwa kamu merendahkan martabat dan harga diri mereka, atau kamu menguasai orang lain dengan parah. Dibutuhkan ketulusan yang tinggi untuk menyatakan permintaan maaf tanpa berharap pujian atau pamrih. Namun, inilah yang dibutuhkan untuk mulai mengatasi kecenderungan kekerasan atau perilaku kasar kita. Mengetahui bahwa kamu telah berbuat salah pada seseorang tapi mengingkarinya, sama dengan melanggengkan hirarki. Ini lebih dari sekedar terlibat di dalamnya, tetapi secara aktif mendukungnya. Butuh kejujuran, introspeksi diri yang tekun, dan kasih sayang untuk mulai mengatasi kecenderungan

kekerasan kita. Setelah kamu mampu mengakui bahwa kamu punya masalah dengan (kadang atau selalu) perilakumu yang melecehkan orang lain, kamu bisa mulai mempelajari bagaimana dan kenapa kamu melakukannya. Kamu bisa mempelajari tanda-tanda peringatan dini bahwa kamu kembali ke pola-pola (kekerasan) lama, dan kamu akan lebih mampu memeriksa diri sendiri.

Hidupku telah menjadi hidup yang menanggalkan pola-pola pelecehan seperti itu, belajar menolak peran pelaku dan korban kekerasan, dan ini masih jauh dari selesai. Kebiasaan buruk gampang kumat, dan seringkali mudah untuk berasumsi bahwa kita tidak menggunakan kuasa terhadap orang lain. Kita harus terus menerus mempertanyakan asumsi ini, sama seperti halnya setiap asumsi harus kita pertanyakan, agar tidak menjadi dogma. Sangat penting bagi kita untuk belajar meminta persetujuan dari pasangan(-pasangan) seksual kita. Sangat penting bagi kita untuk belajar mengenali kekerasan agresif dan kekerasan pasif agresif dalam berbagai manifestasi emosional, ekonomi, fisik, dan seksual; dan kita menghentikannya sebelum itu berkembang ke level yang lebih parah dan berbahaya. Kita perlu segera menyadari keberadaannya pada diri orang lain; juga pada diri kita sendiri. Proses ini adalah proses menghapus penindasan;

menolak posisi sebagai penindas dan tertindas. Ini adalah jalan menuju kebebasan, dan jalan yang terbentuk hanya dengan menjalaninya. Akankah kamu mengambil langkah pertama?

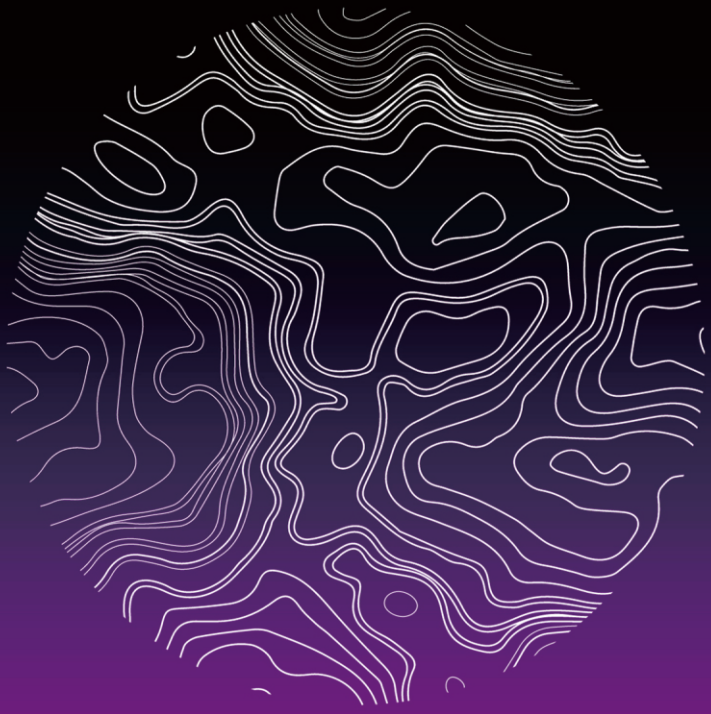
Catatan kaki:

*BDSM = ragam kegiatan seksual yang bervariasi dimulai dari bermain peran *(roleplaying)*, dominansi dan submisif, pengendalian, hukuman dan perilaku seksual lainnya yang; sering disebut '*play time*'. Meliputi praktik *bondage and discipline* (perbudakan dan disiplin), *dominance and submission* (dominansi dan penyerahan diri), dan *sadism and masochism* (sadisme dan masokisme/menyenangi rasa sakit). Banyak miskonsepsi yang menganggap bahwa BDSM adalah bentuk kekerasan seksual. Faktanya, BDSM dilakukan berdasarkan persetujuan/kesepakatan dan komunikasi serta aturan yang jelas dari kedua pihak, dan bertujuan memberi kesenangan dan kepuasan seksual bagi kedua pihak. Sehingga BUKAN merupakan tindak kekerasan seksual (dilansir dari *Her Campus*).

**PC = singkatan dari "*politically correct*"; seseorang dengan sikap PC percaya bahwa bahasa dan tindakan yang dapat menyinggung sekelompok orang tertentu—terutama terkait ras dan jenis kelamin—harus dihindari (dilansir dari *Cambridge Dictionary*).

Wispy cockles tinggal di Richmond, Virginia, AS. Dia mengorganisir acara bersama Richmond Queer Space Project, inisiatif yang mempromosikan kesehatan dan ekspresi diri komunitas queer di Richmond melalui distribusi literatur dan pengorganisiran acara yang bersifat kultural maupun edukasi. Ikut memutar rekaman bersama 215noise crew. Berkontribusi di zine *Sexual Assault in Activist Communities*.

Dapat dihubungi melalui surel:
wispy@defenestrator.org.



CHEYENNE NECKMONSTER | CINDY CRABB
DOWN THERE HEALTH COLLECTIVE
MEN AGAINST RAPE CULTURE X UBUNTU!
PHILLY SURVIVOR SUPPORT COLLECTIVE (PSSC)
WISPY COCKLES | DKK

PAGE AGAINST THE MACHINE