



**MERESPON
KORBAN
KEKERASAN
DENGAN
EMPATIK DAN
KEBERPIHAKAN**

Sebuah catatan pengetahuan dan pembelajaran konseling dan pendampingan berbasis empatik dan keberpihakan terhadap korban

PENGANTAR

Mengantar buku ini ke hadapan para pembaca bukanlah perkara yang mudah. Ditengah seluruh kesibukan dan keterbatasan diri, akhirnya yang mendefinisikan integritas kita adalah komitmen dan tanggung jawab. Untuk menyelesaikan apa yang telah diucapkan sebelumnya.

Buku **'Mereresponse Korban Kekerasan dengan Empatik dan Keberpihakan'** adalah rekaman sejarah berisi pengetahuan dan pengalaman yang dituliskan dengan apik dari proses Seri Diskusi kolaborasi Yayasan Humanis Inovasi Sosial (HIVOS) dengan Komunitas Perempuan Berkisah dan Yayasan Pribudaya.

Dengan dukungan penuh dari **The Norwegian Embassy**, di bawah project bernama **Accelerating and Strengthening the Action of RUU- PKS to the Parliament (ASAP!)** -- serial diskusi yang ditayangkan secara virtual berlangsung tanpa kendala sejak Juni 2022 hingga November 2022.

Ditengah era digitalisasi, seluruh substansi hasil pemikiran dan diskusi, memang perlu dituliskan agar tidak menguap begitu saja. Alhasil, kita semua memiliki ingatan yang terkristal yang menjadi refleksi bagi banyak pihak. Bahwa dukungan dan keberpihakan kepada penyintas kekerasan berbasis gender tidak bisa tawar.

Yayasan HIVOS menyampaikan rasa hormat setinggi- tingginya bagi para penyintas yang terus berjuang berproses menyintas, menghidupi hidupnya. Serta mengucapkan salut kepada seluruh pihak yang terlibat dalam serial diskusi dan juga penulisan buku ini.

Akhir kata, selamat berefleksi, terus menerus berbagi dan menginspirasi satu sama lain.

Jakarta, 27 November 2022

Ni Loh Gusti Madewanti

Project Manager Gender Equality Diversity and Inclusion (GEDI)

Yayasan Humanis Inovasi Sosial (HIVOS)

Daftar Isi

Menguatkan Empati dan Keberpihakan agar
Korban Tak Berjuang Sendirian
Berkenalan dengan **Psychological First Aid** atau
Dukungan Psikologis Awal

Psychological First Aid: Ketika Kita Menghadapi
“LUKA” Yang Sama

How To Give Psychological First Aid: Niat Baik Saja
Nggak Cukup!35

Self Healing: Bukan Sekadar **Refreshing**, Tetapi
Memulihkan Luka Batin

Mengenal Diri Sendiri Melalui **Self-Journaling:**
Perjalanan Temu-Kenali dan Berusaha Berdaya dari
Menulis

Dinamika Pendampingan Korban Kekerasan Dalam
Rumah Tangga (KDRT) di Daerah

Pendamping Bukan **Strong Women**; Dibutuhkan
Kolaborasi dalam Penanganan Kasus Kekerasan
Berbasis Gender

Menulis Catatan Pembelajaran dalam Upaya
Memperluas Pengaruh Keberpihakan pada Korban
KGB





Menguatkan Empati dan Keberpihakan agar Korban Tak Berjuang Sendirian

— ERLIN FADHYLAH

Bukan hanya satu atau dua kali publik dibuat geram dengan tindak Kekerasan Berbasis Gender (KBG) yang kini makin marak, bahkan dilakukan di ruang publik. Seolah belum cukup meresahkan, kondisi ini diperburuk oleh respons aparat yang tampak kurang memahami pelecehan seksual. Ketidapkahaman tersebut ditunjukkan dengan kesan meremehkan bahkan menormalisasi kasus KBG. Ini belum termasuk sikap aparat yang seakan kurang berpihak pada korban.

Di luar persoalan lemahnya keberpihakan terhadap

korban, kita juga kerap tersulut dengan maraknya video atau konten viral terkait kasus KGB yang tidak menyembunyikan identitas korban. Korban diperlihatkan secara jelas mulai dari wajah, bukti pesan, nama, tempat tinggal korban, kronologi, dan hal detail lainnya yang seharusnya tidak menjadi konsumsi publik. Namun yang terjadi, hal seperti ini semakin marak tanpa mempertimbangkan keamanan korban.

Memang niat awalnya baik, yakni kepedulian kepada korban. Memviralkan kasus diharapkan dapat membuat pelaku mendapatkan sanksi sosial dan jera. Sayangnya, banyak yang lupa untuk menjaga keamanan korban. Padahal, jangan sampai rasa marah kita kepada pelaku membuat kita abai untuk melindungi korban bahkan mengabaikan suara korban. Apalagi jika kita berperan sebagai pendamping atau konselor bagi korban KGB, penting bagi kita untuk memahami etika, prinsip, dan tahapan pendampingan berbasis empatik berdasarkan kebutuhan korban.

Pentingnya Perspektif Keadilan Gender dan Kesadaran Relasi Kuasa bagi Konselor

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai etika dan tahapan pendampingan korban KGB, hal yang paling esensial dan harus disadari oleh seorang konselor adalah kesadaran mengenai adanya relasi kuasa yang timpang.

Tanpa kesadaran akan hal tersebut, perspektif kita akan keadilan gender dan KGB bisa jadi masih bias. Hal ini tentu berisiko menempatkan korban menjadi korban berulang karena kecenderungan menyalahkan korban masih ada.

“... sebelum kita bergerak sebagai pendamping, baik di pengada layanan maupun ruang aman berbasis komunitas, bahkan sekadar pendamping untuk teman maupun keluarga, pastikan perspektif kita sudah clear, sudah tidak ada yang perlu dipertanyakan lagi, tidak bias, dan memiliki perspektif kesetaraan serta keadilan gender. Kita mesti paham adanya bentuk relasi kuasa yang timpang dan bisa menganalisisnya ...”
(Alimah Fauzan, Konselor Feminis PB)

Menilik pada definisi istilah, Kekerasan Berbasis Gender (KGB) digunakan untuk memayungi setiap perilaku membahayakan yang dilakukan terhadap seseorang berdasarkan aspek sosial, termasuk gender yang dilekatkan masyarakat untuk membedakan laki-laki dan perempuan. Istilah ini juga digunakan untuk semua perilaku yang mengakibatkan penderitaan fisik, seksual, mental, serta ancaman melakukan suatu perbuatan membahayakan berupa pemaksaan dan membatasi kebebasan seseorang.

Dapat terlihat pada bagian terakhir definisi tersebut bahwa terjadinya KGB–pemaksaan dan membatasi kebebasan–tidak terlepas dari ketimpangan relasi kuasa yakni ketidakadilan gender serta penyalahgunaan wewenang. Konstruksi gender yang tidak setara memungkinkan sosok yang berkuasa memaksakan kehendak pribadi kepada pihak yang tidak berkuasa. Bisa juga sosok yang berkuasa melakukan suatu perbuatan

yang mengakibatkan penderitaan tanpa persetujuan pihak yang lebih lemah. Perasaan kepemilikan atas individu atau individu-individu pun merupakan salah satu bentuk ketimpangan relasi kuasa.

Relasi kuasa sendiri tidak terbatas pada perbedaan gender, tetapi termasuk pada ketimpangan ekonomi, perbedaan usia, dan masih banyak lagi ketimpangan relasi lainnya. Namun, relasi kuasa berbasis gender memang merupakan salah satu penyebab terjadinya KGB. Inilah hal utama yang harus dipahami oleh konselor sebelum melakukan pendampingan korban KGB. Kesadaran akan perspektif ini akan membuat konselor lebih siap untuk menerapkan etika serta rangkaian tahapan pendampingan korban, terutama membangun sikap yang berpihak pada korban. Sebab, konselor akan menyadari bahwa pada prinsipnya KGB tidak sepenuhnya terjadi akibat kesalahan korban--pakaian korban, lalai memberikan persetujuan, tidak memiliki batasan diri, dll.

“Kita punya semangat untuk membantu korban, tetapi apakah semangat kita sudah seimbang dengan keberpihakan dan pengetahuan kita dalam mendampingi korban?”

(Alimah Fauzan, Konselor Feminis PB)

Setelah menyamakan perspektif tentang ketimpangan relasi kuasa sebagai akar permasalahan KGB, barulah kita beralih pada pembahasan mengenai pendamping yang berbasis kebutuhan korban dan memiliki keberpihakan

pada korban. Dua ciri tersebut masih jarang ditemui di kalangan pendamping maupun ruang aman yang menangani korban KGB sehingga masih banyak kasus yang dengan semena-mena diviralkan. Padahal, mendampingi korban KGB haruslah berbasis kebutuhan korban. Sebab, korban KGB sebagian besar berada dalam kondisi rentan baik itu fisik, psikis, serta keamanannya. Jadi, semangat mendampingi korban haruslah diimbangi dengan etika serta pengetahuan.

Etika Pendamping Korban KGB Berbasis Etika Feminisme

Untuk memahami etika pendamping korban, kita sebagai konselor mestilah mampu memosisikan diri sebagai korban. Kemudian, dari perspektif korban coba pikirkan sikap pendamping seperti apa yang akan membuat kita nyaman. Inilah prinsip dasar dari etika pendamping korban KGB. Saat kita menjadi korban atau menempatkan diri kita di sisi korban, tentu kita ingin sosok yang tidak memaksakan kehendaknya, tidak menghakimi, apalagi menekan kita. Hal tersebut sejalan dengan etika pendamping korban KGB yang selama ini dipraktikkan oleh Konselor Feminis di Ruang Aman Perempuan Berkisah.

Etika pertama dari pendamping korban KGB adalah mampu menjaga kerahasiaan korban. Perlu diingat bahwa kerahasiaan berkaitan erat dengan keamanan korban. Sekali pun korban yang meminta agar kasusnya diviralkan, PB biasanya mendiskusikannya terlebih dahulu agar korban memahami risiko dari pilihannya. PB akan lebih fokus mendampingi pemulihan korban alih-alih memviralkan kasus KGB.

Meski menjaga kerahasiaan korban amatlah penting, etika ini bisa saja dilanggar saat korban menunjukkan

kecenderungan menyakiti diri sendiri hingga keinginan untuk bunuh diri. Pendamping disarankan untuk mencari dukungan dari lingkaran pertama di lingkungan korban, keluarga misalnya, yang memiliki relasi baik untuk membantu korban pulih.

Selanjutnya, perhatikan etika saat berkomunikasi dengan korban. Hindari kebiasaan untuk memberikan nasihat apalagi sampai memaksakan kehendak. Dengarkanlah kebutuhan korban lalu petakan kebutuhannya. Terkait etika berkomunikasi, pendamping korban KGB juga diharapkan untuk dapat memilih kata-kata yang digunakan untuk membuat korban merasa nyaman.

Hindari menggunakan kata harus, salah, dosa, terkutuk, jangan, nasib, takdir, gagal, dilarang, dan sejenisnya. Jangan pula mendominasi pembicaraan dengan menceramahi korban. Komunikasi yang baik antara pendamping dan korban haruslah terjadi dua arah, bukan didominasi oleh pendamping atau konselor.

“Dukungan atau bantuan diarahkan pada kemandirian korban. Jangan sampai kita merasa tahu yang terbaik untuk korban, mengabaikan suara korban seolah ia tidak bisa mengambil keputusan tepat. Jangan mendominasi dan menempatkan korban seperti tidak tahu apa-apa.”

(Alimah Fauzan, Konselor Feminis PB)

Jangan terpancing untuk menasihati saat korban kerap mempertanyakan kondisinya. Cukup dengarkan dan validasi perasaan korban dengan tujuan memberdayakan. Validasi perasaan korban bisa dilakukan dengan memberinya ruang untuk mengekspresikan emosinya secara aman. Berdayakan korban dengan menanamkan pemahaman bahwa korban bukanlah manusia pasif. Menjadi korban tidak menghilangkan kemampuan korban untuk mengambil keputusan. Galilah potensi tersebut dengan cara menerima dan berproses bersama dalam komunikasi yang setara.

Kemudian, pendamping korban haruslah menanggalkan praduganya terhadap korban. Menilai dan menghakimi korban secara sepihak bukan hanya melanggar etika pendampingan korban, tetapi juga menunjukkan bahwa pendamping sejatinya belum memahami relasi kuasa dan penyalahgunaan wewenang yang menjadi dasar terjadinya KGB. Jangan anggap korban wajar dilecehkan karena pakaiannya karena tidak ada yang bisa diwajibkan dari pelecehan dan kekerasan berbasis gender.

Pada akhirnya, pendamping korban yang menerapkan etika berbasis feminisme akan tampak pada lima sikap berikut, memiliki memiliki keberpihakan pada korban; memiliki sensitivitas gender; memiliki sikap yang hangat, empatik, akomodatif, dan fleksibel; aktif mendengar dan memvalidasi perasaan korban; serta tidak menghakimi kondisi korban.

Tahapan Pendampingan yang Tepat untuk Memberdayakan Korban

Penerapan etika pendampingan korban tidaklah dilakukan secara acak atau sesuka hati. Untuk mencapai

tujuan utama, yakni membuat korban menjadi penyintas dan berdaya, terdapat serangkaian tahapan yang harus dilakukan oleh pendamping atau konselor.

Pertama, tahapan membangun hubungan. Dalam pendampingan korban, tahap ini sangatlah penting sebab di sinilah pendamping harus membangun kepercayaan korban. Pastikan korban merasa aman berbagi cerita kepada kita dengan menjaga kerahasiaannya. Banyak korban yang merasa berat untuk jujur mengenai masalahnya bahkan kepada pendamping. Lagi-lagi, ini disebabkan kultur patriarki dan ketimpangan relasi kuasa yang kerap menempatkan korban sebagai korban berulang. Itulah pentingnya tahapan membangun hubungan dilakukan dengan menerapkan etika pendampingan yang telah dibahas sebelumnya.

Kedua, tahap mendengarkan dan eksplorasi masalah. Dua hal utama yang perlu dilakukan pendamping pada tahapan ini adalah empati dan penerimaan. Secara konkret, empati dapat ditunjukkan lewat kalimat reflektif dari pendamping atas perasaan korban. Penting untuk diingat bahwa kalimat reflektif tersebut hendaknya diselaraskan dengan ekspresi dan intonasi.

**“Empati tidak sekadar iba, tetapi konselor dapat merasakan yang dirasakan konseli.”
(Yuliana, Konselor Feminis)**

Selain empati, penerimaan konselor atau pendamping dibutuhkan pada tahap mendengarkan. Sebab, konseli datang dengan segala persoalan, prinsip, pemikiran, serta

kepribadiannya. Tugas pendamping adalah memastikan korban tidak lagi dihakimi atau disalahkan, terutama oleh pendamping itu sendiri. Pahami juga bahwa setiap individu itu berbeda sekali pun kasusnya sama. Lakukan refleksi dan klarifikasi saat mendengarkan keterangan korban untuk memastikan tidak ada kekeliruan.

Ketiga, tahap penyelesaian masalah. Semangat dari konseling berbasis etika feminisme adalah sama-sama tumbuh, menyintas, berdaya. Konseling beretika feminisme akan mendorong transformasi individu menjadi transformasi sosial antara konselor dan konseli. Jika konseli menjadi ketergantungan kepada konselor atau pendamping, transformasi belum terjadi. Hal ini mengindikasikan bahwa pendampingan beretika feminis belum diterapkan sebagaimana mestinya.

Sejalan dengan etika pendampingan bahwa konselor tidak seharusnya memberikan nasihat, maka tahapan terakhir ini mesti dilaksanakan demikian. Namun, ada kalanya korban mengalami masalah psikologis dan sulit berpikir jernih. Di sinilah konselor berperan sebagai fasilitator untuk membantu korban melihat situasi dengan lebih jernih agar dapat mengambil keputusan.

Lawan Patriarki dengan Menjadi Pendamping/Konselor dalam Relasi yang Setara

Menjadi pendamping korban KGB dengan menerapkan etika serta tahapan berbasis etika feminisme pada akhirnya bertujuan memperkuat perjuangan kita melawan patriarki. Ketika kita memaksakan kehendak kepada korban, tanpa sadar kita telah membangun relasi kuasa yang lagi-lagi merupakan bentuk internalisasi patriarki. Ingat bahwa kita bukan korban. Sosok yang paling tahu tentang

korban adalah dirinya sendiri. Jadi, jangan memaksakan kehendak kita kepada korban meski dengan alasan demi kebaikan korban. Apalagi jika hal tersebut berisiko pada keamanannya.

“Ketika kita memberikan ruang untuk berdaya sebetulnya kita juga melawan relasi kuasa dan patriarki dengan mengangkat relasi setara antara konseli dan konselor. (...) Relasi setara adalah cara kita melawan juga. Bantu beri dukungan pada korban yang selama ini merasa sendirian.”
(Yuliana, Konselor Feminis PB)

Pahami etikanya, semangat membantu mestilah diiringi ilmu agar korban bisa berdaya dan tidak menjadi korban berulang di tangan kita. Dengan empati dan keberpihakan kita berjuang bersama korban dan memastikannya tidak merasa sendirian.

Alimah & Ni Loh Gusti Madewanti. 2021. *Modul Peningkatan Kapasitas Pendampingan Korban Kekerasan Berbasis Gender (KBG)*. Yogyakarta: Komunitas Perempuan Berkisah.

Perempuan, Komnas. *Bentuk Kekerasan Seksual: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Komnas Perempuan.

Ressa Ria Lestari, S. Ant., dkk. 2020. *Buku Panduan Pendampingan Dasar Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan*. Bandung: Lembaga Bantuan Hukum (LBH).

Yovani, Annisa. 2020. *Kekerasan Berbasis Gender*. Bandung: Samahita Bandung.





Berkenalan dengan *Psychological First Aid* atau Dukungan Psikologis Awal

— NAILA KAMALIYA, M.Psi., Psikolog

Jika teman kita terjatuh atau terluka fisiknya, banyak dari kita tidak ragu memberikan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). Namun, langkah awal apa yang harus kita lakukan jika kondisi kesehatan mental mereka yang “terjatuh”? Jawabannya adalah dengan memberikan dukungan psikologis awal atau *Psychological First Aid* (PFA). Sayangnya meski PFA sangat penting, belum banyak orang yang mengetahui dan menguasai keterampilan dalam memberikannya.

PFA sudah sepatutnya dikenal dan dipahami

sebagaimana P3K. Kedua hal tersebut sama pentingnya karena manusia memiliki dua fungsi dalam dirinya. Fungsi yang pertama adalah fungsi fisik dan yang kedua adalah fungsi psikologis sebab ada sehat fisik ada pula sehat secara psikologis. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi maka sepatutnya kita memiliki bekal yang sama sebagai langkah antisipatif jika salah satu dari fungsi tersebut sedang tidak baik-baik saja.

Mengenal Krisis/Tekanan Psikologis dan Dampaknya Pada Manusia

Sebelum berkenalan lebih jauh dengan PFA, maka kita perlu memahami terlebih dahulu bahwa setiap manusia memiliki peluang untuk merasakan tekanan psikologis. Tekanan psikologis ini dapat bersumber dari berbagai hal, seperti kecelakaan, bencana alam, kehilangan sumber dukungan sosial, hingga kekerasan fisik, verbal, psikologis, maupun kekerasan seksual. Kejadian-kejadian tersebut disebut dengan situasi krisis atau tekanan yang dapat berdampak pada seluruh aspek kehidupan manusia. Dampaknya bisa jadi kondisi psikologis yang terganggu, aktivitas sehari-hari yang terhambat, hingga kehidupan relasi sosial yang terganggu.

Beberapa reaksi umum dan normal yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dapat terlihat lewat berbagai cara, yakni secara fisik, secara emosi, secara pikiran, dan tingkah laku. Secara fisik, mereka bisa jadi merasakan debaran jantung yang lebih kencang, pusing, mual, keringat dingin, maag, sulit tidur, sulit makan, hingga gatal-gatal. Secara emosi, mereka biasanya memiliki ketakutan yang berlebih, cemas, sedih, marah, khawatir, merasa tidak berguna hingga tidak percaya

diri. Sementara itu reaksi secara pikiran dapat berupa kebingungan tentang langkah yang harus mereka lakukan ke depannya, kehilangan orientasi masa depan, sulit membuat keputusan, terbayang-bayang kejadian hingga *overthinking*. Terakhir, reaksi secara tingkah laku yang kemungkinan sering ditunjukkan lewat tangisan terus-menerus, kurang bisa mengendalikan emosi, mudah terlibat konflik, semakin banyak mengonsumsi zat-zat aditif, hingga keinginan untuk bunuh diri.

Perlu dipahami, respons manusia terhadap krisis/tekanan ini sangat berbeda-beda. Banyak faktor yang mempengaruhi perbedaan respons tersebut, di antaranya adalah faktor intensitas tekanan yang dialami, faktor dukungan sosial yang dimiliki, usia, pengalaman masa lalu, hingga faktor kepribadian. Atas dasar itu, kita perlu sadar bahwa kondisi kita ketika menghadapi suatu tekanan tidak sama dengan kondisi orang lain saat menghadapi tekanan, walaupun tekanannya sama. Oleh karena itu, sebagai orang awam kita perlu melatih diri kita untuk merespons tekanan psikologis, baik yang dialami oleh orang lain ataupun diri kita sendiri.

Psychological First Aid

PFA hadir sebagai jawaban untuk memberikan dukungan awal atas tekanan psikologis yang dialami oleh individu. Sederhananya, PFA adalah langkah atau keterampilan untuk membantu orang lain yang sedang mengalami permasalahan, terutama permasalahan yang berdampak pada kondisi psikologis atau kesehatan mental. Namun perlu diketahui, PFA bukan untuk menggantikan posisi tenaga ahli seperti psikiater ataupun psikolog. PFA hadir untuk memberikan dukungan ataupun penghiburan dalam

rangka mengurangi dampak yang lebih akut, menguatkan fungsi adaptif, serta mengakselerasi proses pemulihan.

Seperti halnya P3K, PFA perlu diketahui oleh siapa saja karena setiap orang pasti punya peluang memiliki permasalahan yang berdampak pada kondisi psikologisnya. Sehingga, orang awam yang sudah terlatih pun dapat melakukan PFA. Mari bayangkan jika setiap orang memiliki keterampilan PFA, akan banyak individu yang merasa ditolong, didengarkan, bahkan dihibur ketika mereka menghadapi masalah. Oleh karenanya, PFA dapat diaplikasikan di sektor manapun, baik di keluarga, sekolah, perusahaan, universitas, pemerintahan, militer, hingga di komunitas-komunitas yang lebih besar. Namun, PFA utamanya dapat diberikan oleh keluarga dan teman karena mereka adalah sumber dukungan sosial yang paling dekat dan biasanya dukungan dari mereka diharapkan oleh individu yang sedang mengalami tekanan psikologis.

Untuk melakukan PFA, kita perlu menerapkan tiga prinsip dasar PFA yang disebut dengan 3L (Look, Listen, Link). Berikut ini penjelasan dari masing-masing prinsip tersebut,

- **Look atau Lihat**

Prinsip ini memerlukan keterampilan pengamatan. Kita perlu mengamati situasi yang ada dan melihat siapa saja yang memiliki kemungkinan untuk membutuhkan bantuan. Selain itu, kita juga harus memetakan kebutuhan dan memastikan bahwa mereka berada dalam keadaan dan situasi yang aman, seperti tidak sedang dalam situasi bahaya atau mengancam. Jika korban/konseli terluka secara fisik, maka perlu dilakukan P3K terlebih dahulu. Dan jika sedang haus atau lapar, maka usahakan untuk memenuhinya terlebih dahulu.

- **Listen atau Dengarkan**

Prinsip ini memerlukan kemampuan mendengarkan aktif yang diiringi dengan kemampuan berempati, kemampuan untuk menenangkan, dan penerimaan atas kondisi emosi korban/konseli yang mungkin belum stabil. Sebelum mulai mendengarkan, kita perlu memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menunjukkan bahwa kita bersedia mendengarkan cerita dan keluh kesah yang dialami. Selain itu, kita juga perlu menanyakan kesediaan sebagai bentuk persetujuan atau *consent*.

Selanjutnya, pastikan orang yang membutuhkan PFA dalam keadaan tenang. Jika tiba-tiba keadaan tidak stabil, maka kita dapat menciptakan ketenangan dengan mengucapkan kalimat-kalimat positif. Selain itu, kita juga dapat memberikan teknik-teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah dengan latihan menyadari nafas. Kita dapat memandu mereka untuk menarik nafas dan mengeluarkannya pelan-pelan sambil merasakan udara yang masuk dan keluar dari hidung.

Saat mereka bercerita, fokuskan perhatian kita untuk mendengarkan dengan sungguh-sungguh dan jangan memberikan penilaian atau penghakiman pada cerita mereka. Terima keadaan mereka tanpa syarat serta iringi sikap kita dengan gestur dan suara yang menunjukkan kepedulian. Respons afirmatif sangat diperlukan ketika mereka bercerita, seperti, **“Saya memahami kesulitan atau kekhawatiran Anda...”**; **“Sangat alami untuk merasakan hal tersebut (sedih, marah, kecewa...)”**.

Jika memungkinkan, bantu mereka menemukan solusi, tetapi hindari untuk memberikan nasihat jika tidak diminta. Tujuan dari prinsip ini adalah agar penyintas merasa didukung dan tidak merasa sendirian dalam melalui

tekanan dalam hidupnya. Hingga pada akhirnya, mereka memiliki perasaan berdaya dan lebih percaya diri untuk menghadapi masalahnya.

- **Link atau Hubungkan**

Prinsip ini membutuhkan pengetahuan pemberi PFA dalam menghubungkan orang yang memerlukan bantuan pada pihak-pihak yang dapat membantunya, seperti menghubungkan mereka dengan sumber dukungan sosial yang mereka punya (misal, keluarga/teman). Kita juga dapat mendorong mereka untuk ikut terlibat dalam proses pemulihannya dengan menghubungkan mereka pada tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater.

Layanan-layanan berikut ini mungkin dapat membantu mereka:

- * Layanan psikologi SEJIWA yang diberikan oleh tenaga psikologi Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) dapat diakses melalui telepon 119 ext. 8.
- * Layanan konseling oleh Yayasan Pribudaya bisa diakses di <https://pribudaya.org/>.
- * Layanan konseling oleh Yayasan Pulih bisa diakses di <https://yayasanpulih.org/>.
- * Layanan Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) pada wilayah masing-masing.
- * Layanan profesional psikolog atau psikiater pada wilayah masing-masing.

Perlu diketahui bahwa kita tidak boleh berasumsi bahwa setiap individu yang mengalami tekanan mau untuk berbicara. Kita tidak boleh memaksa mereka untuk menyampaikan hal-hal yang tidak ingin mereka katakan seperti detail kejadian, tempat kejadian, dll. PFA juga

bukan pengganti konseling ataupun terapi sebab PFA tidak bisa digunakan untuk menangani gangguan psikologis seperti depresi, PTSD, atau gangguan psikologis lainnya.

Sebagai pemberi PFA, kita harus meyakini bahwa orang yang kita bantu mempunyai potensi untuk melewati permasalahannya. Selain itu, kita harus lebih melihat proses yang dilalui daripada hasil yang terlihat. Dengan begitu, mereka akan lebih merasa dihargai sebagai individu yang berproses karena sejatinya setiap orang memiliki proses unik yang di dalamnya tidak selalu mulus. Dalam prosesnya terkadang ada kemajuan, tetapi terkadang juga stagnan. Namun, tetaplah percaya bahwa mereka adalah seseorang yang punya potensi untuk pulih, bangkit, dan berdaya.

Adni, Azizatul, et.,al. (2020). *Dukungan Psikologis Awal (Psychological First Aid - PFA) Jarak Jauh selama pandemi COVID-19*. Jakarta. Ikatan Psikologi Klinis Indonesia.

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. (2020). *Pertolongan Psikologis Pertama: Panduan bagi Relawan Bencana*. Surabaya. Airlangga University Press

Pelupessy, Dicky. (2020). *Psychological First Aid (PFA): Penyegaran PFA dan Stabilisasi Emosi untuk Relawan Psikologi* 119 PP HIMPSI. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia





Psychological First Aid: Ketika Kita Menghadapi “LUKA” Yang Sama

— FITRIA

**Membangun Rasa Empati dengan Meletakkan Segenap
Hati Selama Proses Pendampingan Penyintas**

“Even if all goes well, and even if you’re successful in the majority of your future interventions, listening to others tell their traumatic experiences can take an emotional toll on you over time. No matter how wellintentioned you are, and no matter how

resilient you envision yourself to be, repeated exposure to traumatic events, even if it's only for short periods of time, can adversely affect you. You can't help at times but absorb some of the sadness, picture the stories, and be affected by the hardship that you hear. You are not immune.” – Everly & Lating (2017)

Meskipun ke depannya semua akan berjalan dengan baik dan bahkan jika kita berhasil dalam melakukan proses pendampingan terhadap penyintas, mendengarkan korban/penyintas menceritakan pengalaman traumatik yang mereka miliki dapat membawa dampak emosional pada diri kita dari waktu ke waktu. Tidak peduli seberapa baik niat yang kita miliki atau seberapa tangguh bayangan tentang diri kita, paparan yang kita terima berulang kali terhadap peristiwa traumatik penyintas, bahkan jika itu hanya dalam waktu yang singkat, dapat memberikan dampak buruk bagi diri kita sendiri. Kondisi ini lambat laun membuat kita tidak dapat membersamai penyintas untuk pulih dari “lukanya”. Malahan, kita berisiko menyerap sebagian dari kesedihan, membayangkan cerita, dan terpengaruh oleh kesulitan yang telah kita dengar. Jika kondisi ini terjadi, maka akan terasa sangat sulit, sebab ada dua jiwa yang kemudian membutuhkan pertolongan yakni diri kita dan penyintas.

Memilih untuk menjadi bagian dari relawan dalam pelaksanaan PFA (*Psychological First Aid*) bukanlah keputusan yang mudah, terlebih untuk kita yang masih berjalan dalam proses memulihkan luka dan pengalaman traumatik di masa lalu. Tidak hanya sekadar menolong,

dalam kondisi tertentu mungkin kita akan menghadapi situasi yang membuat kita merasa tidak nyaman, sebab dihadapkan pada bayang-bayang kenangan di masa lalu. Bagaimanapun, ketika memutuskan untuk menjadi relawan *Psychological First Aid* kita tidak hanya diminta untuk mendengar kisah traumatik dari penyintas, tetapi juga meletakkan segenap hati untuk membangun rasa empatik terhadap penyintas yang sedang berjuang untuk pulih.

Dalam pelaksanaan *Psychological First Aid*, kita perlu memahami bahwa tujuan dari dilakukannya *Psychological First Aid* ini adalah untuk menstabilkan dan mengurangi tekanan yang dialami oleh individu yang sedang mengalami situasi krisis.

Everly & Lating (2017) dalam sebuah buku berjudul *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid* mendefinisikan *Psychological First Aid* sebagai berikut, ***“Psychological First Aid may be simply defined as a supportive and compassionate presence designed to stabilize and mitigate acute distress, as well as facilitate access to continued care.”*** Sedangkan, World Health Organization (2013) mendefinisikan *Psychological First Aid* sebagai serangkaian tindakan yang diberikan guna membantu menguatkan mental seseorang yang mengalami krisis.

Berdasarkan dua definisi di atas, dapat kita simpulkan bahwa *Psychological First Aid* merupakan suatu tindakan yang dirancang dan diberikan dengan tujuan untuk menstabilkan dan mengurangi tekanan akut seseorang yang mengalami krisis, serta memfasilitasi akses mereka kepada perawatan lanjutan. Dalam pelaksanaan *Psychological First Aid* ini, memiliki sikap empati dan menjadi pendengar yang aktif adalah hal dasar yang perlu kita miliki. Lalu,

bagaimana ketika kita harus menjadi seorang pendengar aktif, sedangkan di satu sisi ternyata *Psychological First Aid* ini justru memberikan stimulus terhadap diri kita untuk kembali mengenang luka dan pengalaman traumatik yang pernah kita alami di masa lalu? Bagaimana seharusnya kita menghadapi dan menyikapinya?

Perhatikan Dirimu Sebelum Memberikan Perhatian dan Pertolongan pada Orang Lain

“... Apabila tekanan udara di dalam kabin berkurang secara tiba-tiba, masker oksigen akan keluar secara otomatis dari tempatnya sehingga terjangkau. Tetaplah duduk dan kenakan sabuk pengaman. Tarik masker ke arah Anda untuk mengalirkan oksigen. Pasang masker menutupi mulut dan hidung, kalungkan talinya di kepala dan bernafaslah seperti biasa. Bagi Anda yang bepergian bersama orang tua atau anak-anak, pakailah masker Anda terlebih dahulu sebelum Anda menolong yang lainnya.”

Familierkah kita dengan penggalan kalimat di atas?

Bagi kita yang sering bepergian dengan menggunakan moda transportasi udara tentu tidak asing dengan kalimat tersebut. Ketika terjadi sesuatu yang genting dan memerlukan tindakan darurat, seperti terbatasnya ketersediaan oksigen di dalam kabin pesawat, maka hal pertama yang harus diperhatikan adalah keselamatan diri

kita terlebih dahulu sebelum akhirnya memutuskan untuk menolong orang lain yang ada di sekitar kita.

Mengapa demikian? Sebab kita membutuhkan energi yang maksimal untuk bisa memberikan bantuan pada orang lain. Kita tidak akan mampu menolong dan memastikan bahwa orang lain telah tertolong dengan masker oksigen, sedangkan kita pun sedang berjuang untuk memenuhi pasokan oksigen pada diri kita sendiri. Tanpa bantuan masker oksigen, dada akan terasa sesak, tubuh terasa melemah, dan lambat laun kita akan kehilangan kesadaran.

Jika hal demikian terjadi, kita tidak akan dapat memastikan tertolongkah seseorang yang ada di sekitar kita? Begitulah analogi yang bisa diberikan ketika kita melakukan tindakan Psychological First Aid pada penyintas. Sehingga penting untuk perhatikan dirimu, sebelum memberikan perhatian dan pertolongan pada orang lain.

National Child Traumatic Stress Network dan National Center for PTSD (2006) menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan pertolongan pertama psikologis pada penyintas, di antaranya adalah:

- Kita perlu memiliki pemahaman bahwa *Psychological First Aid* bukanlah sebuah terapi sehingga pelaksanaannya pun dapat dilakukan dalam jangka waktu yang singkat.
- *Psychological First Aid* dapat diberikan oleh siapa saja yang sudah memahami makna serta prinsip-prinsip yang tertera dalam *Psychological First Aid*.
- Sangat penting bagi penolong untuk menjaga

diri sendiri terlebih dahulu sebelum menolong yang lain. Inilah yang dinamakan sebagai menolong dengan bertanggung jawab. Kita bertanggung jawab terhadap kapasitas diri kita terlebih dahulu, sebelum kemudian bertanggung jawab untuk memberikan pertolongan terhadap orang lain. Jagalah diri kita sendiri dan pastikan bahwa kita siap memberikan bantuan, baik secara fisik maupun psikologis.

- Mendengarkan aktif merupakan kunci utama penolong agar dapat memberikan *Psychological First Aid* dengan maksimal.
- Merupakan hal yang wajar apabila terdapat penyintas berasal dari budaya yang berbeda dengan penolong. Oleh karena itu, persiapan yang dilakukan harus maksimal sehingga tidak akan ada hambatan selama proses pelaksanaannya.
- Salah satu perilaku yang dapat dihindari adalah dengan tidak membuat asumsi terhadap hal yang telah dialami penyintas. Asumsi-asumsi yang kita buat sendiri hanya akan mengantarkan kita pada perasaan dan pikiran yang membingungkan.
- Elemen utama dalam *Psychological First Aid* adalah untuk membantu penyintas mengatasi permasalahan yang dialami sehingga sangat penting untuk membuat penyintas lebih berdaya dan tidak bergantung pada penolong.

Ketika Menghadapi “Luka” yang Sama Selama Proses Pendampingan Penyintas

Memberikan pertolongan pada orang lain adalah tindakan yang perlu diapresiasi oleh diri sendiri, terlebih jika kita melakukannya dalam kondisi yang juga sedang berjuang untuk bisa pulih dari trauma masa lalu. Akan tetapi, bukan berarti kita abai dan melupakan apa yang menjadi kebutuhan bagi diri kita sendiri. Hal pertama yang perlu diperhatikan adalah memastikan bahwa kita telah siap kebersamaan perjalanan pulih orang lain melalui tindakan *Psychological First Aid*. Sebab, untuk dapat membantu orang lain memulihkan “luka” pada dirinya, maka kita perlu memulainya dengan memulihkan “luka” pada diri sendiri terlebih dahulu.

Lalu, bagaimana ketika melakukan Psychological First Aid pada korban dan kita memiliki “luka” yang sama?

- Buatlah keputusan dengan melibatkan perasaan yang jujur. Tanya pada diri sendiri, apakah kita siap untuk membantu dalam situasi atau waktu tertentu?
- Jujur pada diri sendiri mengenai “luka” di masa lalu yang masih membekas hingga hari ini.
- Memastikan sudahkah kita berdamai dengan masa lalu tersebut?
- Tidak mengajak orang lain untuk melakukan hal yang sama dengan hal yang kita lakukan sebagai salah satu bentuk tindakan pemulihan karena setiap orang memiliki cara masing-masing untuk pulih.
- Ingatlah bahwa kita tidak sepenuhnya

bertanggung jawab atas permasalahan yang dialami orang lain. Jika dirasa belum mampu, jujurilah. Sebagai manusia biasa, kita juga tentu memiliki keterbatasan, dan itu tidak apa-apa.

- Jika merasa tidak memiliki kemampuan, maka serahkan pada pihak yang lebih berwenang atau profesional.

Tidak akan ada yang keliru ketika kita jujur pada diri sendiri bahwa kita belum siap untuk membantu orang lain mengobati “luka” dan traumanya. Kejujuran itu justru akan memberikan buah yang manis karena sejatinya kita menyelamatkan dua jiwa dari “luka” yang akan terasa lebih panjang nantinya, yakni luka diri kita dan penyintas.

Lalu, apa yang akan terjadi jika kita memaksakan diri dalam melakukan Psychological First Aid dengan luka yang masih menganga?

- Ada kemungkinan kita mengalami banyak masalah setelah melakukan *Psychological First Aid* misalnya, muncul perasaan tidak kompeten, tidak berharga, dan bahkan merendahkan kemampuan diri.
- Kita juga rentan menguak kembali pengalaman traumatik yang pernah dialami. Hal ini rentan terjadi mengingat selama melakukan *Psychological First Aid* kita akan berulang kali terpapar cerita penyintas yang mungkin saja akan menjadi stimulus yang menyakitkan bagi diri kita.
- Pemaksaan PFA akan menimbulkan perasaan bersalah dan beresiko mengalami stress.

- Akan ada kemungkinan kita mengalami *vicarious traumatization, burnout, compassion fatigue* (Everly & Lating, 2017).

Berikan Ruang dan Waktu pada Dirimu untuk Pulih

Hanya karena kita belum memiliki kesempatan untuk turut membersamai perjalanan penyintas dalam memulihkan “luka” dan traumanya, bukan berarti tidak ada kebaikan dalam diri kita, bukan berarti kita bukanlah sosok yang hebat, bukan berarti kita hanya diam dan tidak bertindak apa-apa. Aku, kamu, dan kita semua berdaya dan berharga bagaimanapun kondisinya. Di situasi yang paling tidak nyaman sekali pun, kita tetaplah individu yang unik dan berdaya.

“Luka” dan pengalaman traumatik yang mungkin pernah membalut perjalanan kita di masa lalu bukanlah suatu aib yang perlu ditutupi. Kita semua bertumbuh dan berproses dari segala sesuatu yang mengiringi langkah kita hingga tumbuh menjadi perempuan dewasa hari ini. Pastikan bahwa kita telah mengenal diri kita sendiri sehingga kita pun akan belajar untuk menyadari sudah sejauh mana pertolongan yang dibutuhkan selama ini telah kita dapatkan.

Dengan demikian, setelah kita merasa semuanya telah dicukupkan, dan telah merasa berdamai dengan segala sesuatu yang telah terjadi, pertolongan untuk membersamai perjalanan orang lain memulihkan “luka” akan dapat kita berikan dengan sebaik-baiknya.

“Give yourself time to heal from a challenge you’ve been dealt. Letting go of hurt doesn’t happen overnight. It happens in slow, small steps forward. Plus a few steps backwards at times. Be gentle and patient with yourself.”

– Karen Salmansohn

Proses memulihkan “luka” batin tidak hanya terjadi dalam semalam, semua terjadi dengan proses yang dinamis. Perasaan dan pikiran kita mungkin akan dibuat naik-turun dalam perjalanan itu. Tidak apa-apa, berikanlah ruang dan waktu untuk diri kita sendiri. Biarkan semuanya berjalan seiring waktu. Tidak ada yang menuntut kita untuk dapat pulih secepat mungkin, kita semua memiliki waktu dan proses masing-masing. Maka tugas kita hanyalah satu yakni, menikmati semua proses kita dalam bertumbuh.

Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). *(National Child Traumatic Stress Network) Psychological First Aid: Fields Operation Guide (2nd ed)*. Retrieved from www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov

Everly Jr, George S., Lating, Jeffrey M. (2017). *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. (2020). *Pertolongan Psikologis Pertama: Panduan bagi relawan Bencana*. Surabaya: Airlangga University Press.

World Health Organization. (2013). *Psychological First Aid: Facilitator’s Manual for Orienting Field Workers*. Geneva: WHO Press.





How To Give Psychological First Aid: Niat Baik Saja Nggak Cukup!

— FARAH SARAYUSA

“Aku ngerasa kotor, jijik, gak pantes buat hidup ... Aku malu, Kak. Malu banget. Kalau ingat orang tua, suka sedih sendiri. Kenapa aku gak bisa jaga diri? Aku cuma bisa bikin malu keluarga, Kak ...”

Aku masih ingat, sangat ingat. Bahkan detik saat tulisan ini dibuat, lirihnya suara dari konseli yang kutangani dulu masih terngiang dengan sangat-sangat jelas, selainnya ia bertutur langsung di dekat telingaku. Ya, kutipan tersebut

merupakan kalimat dari konseli yang pernah aku dampingi. Ia merupakan salah satu korban Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) yang dilakukan kekasihnya sendiri. Hati ini tersayat-sayat perih sembari menyimak ucapan demi ucapan dan isak tangis yang tertahan darinya. Bagaimana tidak? Apa pun dan bagaimanapun, konseli tersebut adalah korban. Namun, bukannya berpikir cara menuntut pelaku misalnya, ia justru berpikir dan terus beranggapan bahwa dirinya tidak berharga, menjijikkan, dan menjadi sosok yang sukses mencemari nama keluarganya. Ia bahkan berpikir bahwa dirinya tidak pantas melanjutkan hidup.

Dari situs UN Women Arab States, ditemukan bahwa satu dari tiga perempuan di dunia pernah menjadi korban kekerasan fisik atau kekerasan seksual di dalam hidupnya. Kebanyakan pelakunya adalah pasangannya sendiri. Selanjutnya, Ketua Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan), Andy Yentriyani, mengungkapkan bahwa setiap dua jam sekali, dua dari tiga perempuan Indonesia mengalami kekerasan seksual. Data-data yang mungkin bisa kita akses bersama melalui internet ini merupakan data yang terlapor. Bagaikan fenomena gunung es, masih banyak sekali kasus pelecehan dan kekerasan seksual yang tidak terlapor dan tidak tertangani hingga tuntas.

Jelas sudah bahwa peristiwa yang tidak diinginkan oleh semua orang ini pastinya tidak dialami oleh Lia seorang. Banyak sekali perempuan korban pelecehan dan kekerasan seksual yang, sedihnya, justru menyalahkan diri sendiri hingga menganggap ia tidak pantas melanjutkan hidup. Mereka sungguh enggan membicarakan persoalan ini, apalagi melaporkan kasusnya kepada pihak berwajib.

Dilansir dari salah satu artikel di BBC News, "*How Many Violent Attacks and Sexual Assaults on Women Are There?*" (Glider & Clarke, 2021), disebutkan ragam alasan korban perkosaan enggan melaporkan kasusnya. Ternyata, hal tersebut bukan karena mereka tidak suka atau takut terhadap pihak kepolisian. Namun, sebanyak 40% responden menjawab bahwa alasan utamanya adalah malu.

Ya, semua hanya karena malu. Malu membuat para korban pelecehan dan kekerasan seksual lebih memilih untuk menceritakan trauma yang mereka alami kepada keluarga dan/atau teman terdekatnya. Itu pun sudah pasti dilakukan setelah mengumpulkan tenaga dan keberanian yang luar biasa besar. Sebenarnya, bisa-bisa saja mereka mencari bantuan melalui tenaga profesional untuk pemulihan kondisi psikologisnya. Namun, banyak alasan yang membuat para korban berpikir seribu kali sehingga belum kunjung mengakses bantuan tenaga profesional. Salah satu alasan terbesar adalah ketersediaan tenaga profesional yang belum memadai.

Sebagian dari kita mungkin belum tahu berapa perbandingan jumlah tenaga profesional yang sudah tersertifikasi dengan jumlah penduduk di Indonesia? Ibaratnya, satu tenaga profesional bertanggung jawab untuk menangani 27.000 penduduk Indonesia! (Onie, 2021: xiii). Bahkan yang lebih menyedihkan, banyak lokasi di Indonesia yang tidak memiliki rumah sakit jiwa atau akses menuju tenaga profesional sama sekali (Onie, 2021: xiii). Itu sebabnya, kita, sebagai orang terdekat dari korban pelecehan dan kekerasan seksual, berhak dan perlu sama-sama mencoba mempelajari serta menerapkan cara memberikan pertolongan pertama psikologis kepada

korban pelecehan dan kekerasan seksual. Namun, satu yang perlu kita ingat bersama bahwa niat baik saja tidak cukup. Ada hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan pertolongan pertama psikologis kepada mereka. Jadi, jika kamu sudah memiliki niat baik untuk memberi pertolongan psikologis pertama pada korban, mari perhatikan beberapa hal berikut!

Siapkanlah Dirimu dengan Baik

Bayangkan ketika kita hendak bepergian ke suatu tempat yang jauh menggunakan pesawat lalu saat pesawat itu akan lepas landas, beberapa pramugari akan berdiri menjelaskan banyak hal kepada para penumpang. Salah satu yang dijelaskan adalah cara memberikan bantuan saat terjadi kondisi darurat. Sebenarnya, kita bisa melihat kartu keselamatan pesawat (*aircraft safety card*) yang biasanya diselipkan di dalam kantung belakang kursi yang ada di depan setiap penumpang. Saat pesawat kehabisan oksigen, maka masker oksigen darurat akan otomatis muncul dari atas kepala kita. Ternyata, dalam kartu itu kita diinstruksikan untuk memasang masker oksigen darurat ke diri kita terlebih dahulu sebelum membantu memasang ke anak kecil yang duduk di sebelah kita, misalnya.

Kondisi tersebut sebetulnya serupa dengan situasi kita saat hendak memberikan pertolongan pertama psikologis kepada para korban pelecehan dan kekerasan seksual. Kita wajib mempersiapkan segalanya termasuk hati, pikiran, tenaga, waktu, dan aspek lainnya dengan baik. Bagaimana kita bisa memberikan pertolongan pertama dengan optimal jika kita sendiri sebenarnya dalam kondisi yang butuh bantuan? Bagaimana kita bisa memberikan

reaksi yang menenangkan korban jika kita dalam keadaan kalut dan cemas? Bagaimana kita bisa sepenuhnya hadir untuk korban jika waktu yang kita sediakan sangat terbatas, pun sambil terkantuk-kantuk?

Perlu diingat bahwa mereka, korban pelecehan dan kekerasan seksual, telah mengerahkan seluruh keberanian dan tenaganya untuk menceritakan peristiwa nahasnya. Artinya apa? Mereka telah mempercayai kita. Mereka percaya bahwa kita tidak akan memberikan penghakiman kepada mereka, percaya bahwa kita tidak akan balik mencera, dan memberikan reaksi kasar. Mereka juga percaya bahwa kita memiliki kapasitas untuk mengetahui langkah lanjutan yang sebaiknya diambil oleh mereka.

Tidak Ada Salahnya Bertanya

Saat memiliki niat membantu orang terdekat, terkadang kita tidak bisa selalu mengandalkan korban atau konseli untuk datang terlebih dahulu. Sebab, bisa jadi mereka takut atau segan. Untuk mengubah niat baik tersebut menjadi tindakan yang berarti, pernahkah coba untuk mengamati sekitar kita? Jika melakukannya, bisa jadi kita mendapati kondisi tidak biasa dari teman atau salah satu anggota keluarga kita. Bisa jadi, ada yang bertingkah agak lain dari biasanya, mendadak jarang sekali berkelakar dan menghidupkan suasana, atau mendadak kita merasa dirinya selalu berusaha menarik diri dari lingkungan. Sesuatu yang tidak biasa ini pasti membuat kita penasaran, bukan? Mungkin dalam hati kita akan bertanya-tanya, **“Tumben-tumbennya dia begitu. Perasaan biasanya gak begini, deh. Ada apa, ya?”**

Bagus! Aku salut pada siapa pun yang peka terhadap kondisi di sekitarnya. Jika bisa melakukannya, artinya kita

memiliki kemampuan observasi yang sangat baik. Tidak semua orang bisa dan mau berpikir seperti itu, lo. Sekarang, coba tanyakan secara perlahan untuk mengetahui hal yang sebenarnya terjadi. Pelan-pelan saja. Kita bisa memulainya dengan, “Gimana kabar kamu hari ini?”, dengan hati yang tulus dan penuh. Meskipun kalimat itu terdengar basa-basi, tetapi untuk sebagian orang pertanyaan sejenis itu sangat menyentuh hati.

“Ternyata masih ada orang yang mau nanyain kabar aku, ya.”

“Ternyata masih ada orang yang memperhatikan aku.”

“Ternyata masih ada orang yang menganggap aku ada.”

Iya, sebesar itu dampaknya. Namun, lagi-lagi, pelan-pelan saja, ya! Membangun kepercayaan dengan konseli atau korban memang jauh dari kata mudah. Kita perlu memahami perspektif para korban pelecehan dan kekerasan seksual yang sangat malu dalam membicarakan peristiwa yang ia alami dan rasakan secara langsung. Mereka merasa dirinya adalah sumber aib, menjijikan, sosok yang tidak pandai menjaga diri, sosok yang mudah dibodohi, tidak pantas hidup layak, dan lainnya. Sehingga dapat dipahami apabila dalam proses mendapatkan kepercayaan mereka dibutuhkan kesabaran tinggi dan proses yang tidak singkat.

Tunjukkanlah kepada korban bahwa kita selalu ada untuknya. Tunjukkan juga bahwa kita benar-benar peduli padanya, tidak hanya bertanya karena ingin tahu—yang

kalau zaman sekarang dikenal dengan istilah “kepo”. Namun, kita memang harus benar-benar peduli dan kepedulian ini lahir karena kita benar-benar menyadari ada perubahan tidak biasa dalam diri mereka. Kita pun harus benar-benar ada di sisinya dan siap hadir di saat dia membutuhkan keberadaan kita.

Berikan Pertanyaan Lebih Lanjut dengan Penuh Empati

Setelah korban telah mempercayai dan menceritakan peristiwa yang dialaminya, sebenarnya tidak ada salahnya kita bertanya lebih lanjut terkait kondisi diri dan perasaannya saat itu. Itu pertanda bahwa kita benar-benar menyimak ceritanya dan kita benar-benar peduli terhadap kondisi mereka.

Namun, bayangkan saat kamu terjatuh di jalanan beraspal yang sialnya membuat kedua lututmu terantuk hingga terluka parah. Sakit sekali, ya rasanya? Aku pernah merasakan itu ketika buru-buru pulang ke asrama kampus. Aku terjatuh pada pukul setengah sebelas malam pada awal bulan Januari. Kala itu udara Shizuoka sangatlah dingin hingga ngilunya menembus tulang rusuk. Setelahnya terjatuh, aku tidak bisa berjalan sama sekali. Sungguh! Namun, akhirnya kupaksakan untuk mengayuh sepeda ke klinik kampus empat hari setelahnya. Pada area lukaku, sudah muncul kulit-kulit kering coklat tua, tetapi dokter bersikukuh untuk membersihkannya dengan cara mengangkat semua kulit-kulit kering itu untuk kemudian dibasuh dengan cairan medis dan dibalut perban. Aduh, sakit sekali rasanya! Aku sampai menjerit, menangis, meronta-ronta tanpa memikirkan situasi klinik saat itu.

Gambaran tersebut sama dengan situasi korban pelecehan dan kekerasan seksual yang mengalami trauma.

Itulah yang akan mereka rasakan ketika kamu memberikan pertanyaan yang secara tidak langsung menuntut mereka untuk mengingat kembali kejadian pahit yang pernah mereka alami. Jika kamu ingin mengetahui peristiwa traumatik tersebut, kamu bisa memulainya dengan kalimat, **“Kalau boleh tahu...”**. Contoh kalimat lengkapnya, seperti ini:

“Kalau boleh tahu, sejak kapan dia melakukan ini kepadamu?”

“Kalau boleh tahu, kapan kejadiannya?”

“Kalau boleh tahu, apa saja yang sudah dia lakukan?”

“Kalau boleh tahu, di mana dia melakukannya?”

Dengan mengawali pertanyaan dengan, **“Kalau boleh tahu...”**, secara implisit kamu mengatakan kepada korban bahwa mereka tidak diwajibkan menjawab pertanyaan tersebut jika memang belum siap. Namun, tidak ada salahnya pula setelah kamu menanyakan itu, kamu berkata kepada mereka bahwa pertanyaan itu tidak harus dijawab sekarang jika terlalu perih untuk dikatakan.

Selain penting untuk memahami kalimat pertanyaan yang tepat, kita juga harus paham bentuk pertanyaan yang harus kita hindari, misalnya:

“Seriusan, lo nggak sadar udah digituin sama pacar lo?”

“Kok bisa, sih lo digituin? Kan, lo bisa lawan! Lo pukul, kek, lo tendang anu-nya kek, lo apain kek!”

“Lo pake baju apa kemarin?”

“Lo pergi ke mana, sih? Sendirian, ya?”

Pertanyaan-pertanyaan sejenis itu adalah sebagian contoh yang sebenarnya tidak patut untuk dilontarkan. Dengan menanyakan hal seperti itu, secara implisit kita sudah memiliki asumsi negatif terhadap mereka. Dari empat contoh pertanyaan yang tidak empati itu, kira-kira begini turunan asumsinya.

“Oh, berarti dia mau, nih, digituin sama pacarnya. Masa digituin gak ngerasa, sih?”

“Oh, berarti dia menikmati rangsangan pelaku, nih. Masa nendang anu-nya doang susah?”

“Jangan-jangan dia kemarin pakai baju seksi. Kucing dipancing ikan asin, siapa yang nggak ngiler?”

“Sudah tahu bahaya, pakai ngelayap sendirian malam-malam. Ya rasain, deh kena batunya”

Seandainya kita berada di posisi korban yang sudah susah payah, mengerahkan seluruh tenaga dan keberanian untuk menceritakan kejadian pahit itu terhadap seseorang yang dipercaya, tetapi malah mendapatkan pertanyaan seperti itu. Kira-kira, apa yang kita rasakan? Sakit hati, kecewa, merasa hampa, dan sendiri karena tidak ada satu pun orang yang mau memahami. Bisa jadi kita frustrasi, benci terhadap diri sendiri, ingin marah, tetapi tidak bisa, dan semua itu campur aduk jadi satu, bukan? Itulah yang akan mereka rasakan jika kita memberikan pertanyaan yang tidak empatik.

“Lantas, apa yang sebaiknya aku tanyakan?” Jika pertanyaan ini mulai muncul di kepala, good for you! Aku senang melihat reaksi positif tersebut. Kira-kira, kita bisa bertanya kepada mereka dengan contoh seperti ini:

“Bagaimana keadaan kamu saat ini?”

“Apa ada yang bisa aku bantu?”

“Apakah saat ini kamu dalam keadaan aman?”

“Apa yang kamu butuhkan saat ini?”

Itu semua adalah pertanyaan yang bisa kamu ajukan kepada korban pelecehan dan kekerasan seksual. Pertanyaan-pertanyaan seperti itu tidak menuntut mereka untuk menjelaskan detail peristiwa yang telah dialami, pun tidak memiliki nuansa penghakiman atas apa yang telah menimpa mereka. Pertanyaan-pertanyaan itu jelas menunjukkan bahwa kita benar-benar peduli dan sungguh-sungguh mengkhawatirkan kondisinya.

Dengarkan Ceritanya Secara Aktif

Sebagai individu dengan persentase ekstrover yang sangat tinggi, aku merasa harus membicarakan masalahku kepada orang lain untuk menenangkan isi kepala yang kadung ramai dan berisik. Semakin aku diam menyendiri, semakin frustrasi rasanya. Namun, aku akan lebih frustrasi lagi ketika orang yang diajak bicara ternyata hanya memberikan respons sekadarnya atau diiya-iyain aja, kalau kata anak zaman sekarang. Sudah cerita panjang lebar dari A sampai Z, tetapi reaksinya hanya, “Oh, gitu...”. Aduh, menyesal sekali aku cerita ba-bi-bu padanya!

Apakah ada yang pernah merasakan hal seperti itu

juga? Itu pula yang akan dirasakan para korban pelecehan dan kekerasan seksual ketika kamu menanggapi ceritanya dengan, “Oh, gitu...”, saja. Tidak henti-hentinya aku mengingatkan ini, mereka, korban pelecehan dan kekerasan seksual, sudah berusaha sekuat tenaga mengumpulkan tenaga dan keberanian untuk menceritakan kisahnya. Bayangkan saja saat kamu harus mengerjakan setumpuk tugas yang sudah mendekati batas tenggat waktu di kala rasa kantuk dan lelah yang tak tertahankan lagi. Kamu sampai harus minum kopi bergelas-gelas, bolak-balik cuci muka, mendengarkan musik berisik yang bisa jadi bukan selera kamu, mengubah posisi dudukmu berkali-kali, dan lain-lain. Mereka pun demikian. Harus berpikir ini dan itu hingga bisa jadi melakukan sesuatu yang tidak membuat mereka nyaman agar bisa berani bercerita ke orang lain.

Itu sebabnya, langkah pertama yang harus dilakukan saat menghadapi korban pelecehan dan kekerasan seksual adalah melakukan persiapan, mulai dari persiapan kondisi hati hingga waktu. Bagaimana bisa kita mendengarkan kisah mereka jika diburu oleh waktu? Bagaimana bisa kita mendengarkan apa yang mereka rasakan jika sedang mengalami PMS (*Pre-Menstrual Syndrome*), misalnya? Bagaimana bisa kita optimal memahami cerita mereka jika kita sedang berada di tempat yang ramai orang lalu-lalang?

Dalam proses mendengarkan, tidak ada salahnya kita mengonfirmasi kembali perkataan korban mengucapkan, **“Jadi maksudnya ...”, atau, “Maaf banget sebelumnya, aku takut salah menangkap. Jadi kejadiannya, tuh ..., begitu, ya?”**. Tidak apa-apa melakukannya. Justru dengan kamu menanyakan seperti itu, kamu menunjukkan bahwa kamu benar-benar menyimak seluruh ceritanya. Kamu

pun terlihat tidak mengabaikan keberadaannya, tidak mengacuhkan usaha, dan keberaniannya. Poin yang terpenting, konfirmasi tersebut menandakan kamu tidak menganggap sepele permasalahan ini.

Berilah Respons yang Menghentikan

Tidak jauh berbeda dengan poin sebelumnya, berikanlah respons yang menghentikan untuk korban yang telah percaya dan bercerita. Validasilah segala hal yang dirasakan korban. Posisikanlah diri, andaikata kita adalah mereka. Bayangkan, respons-respons seperti apa yang ingin kita dengar dan yang menakutkan atau tidak ingin kita dapatkan. Tunjukkanlah keberpihakan kita terhadap mereka.

Lagi-lagi, berempati memang tidaklah mudah. Melatih kemampuan berempati tidaklah sama dengan melatih kemampuan bahasa asing atau kemampuan menari karena memang tidak ada sekolah atau kursusnya. Sebagai konselor yang pertama kali menangani kasus KBGO di awal kuartal kedua tahun 2022, aku sampai harus menyelami Twitter untuk mencari cuitan viral dari beberapa orang yang merupakan korban KBGO dan berani bersuara di sana. Aku membaca ratusan reaksi dari netizen yang pastinya beragam.

Ada yang memberikan kata-kata penyemangat, tetapi tidak sedikit yang justru memandang korban sebagai sosok yang bodoh karena bisa-bisanya bersedia memberikan foto atau video terbukanya kepada pelaku. Ada pula yang membawa ajaran agama dan menghakimi korban melebihi Tuhan. Aku resapi komentar itu siang dan malam, sejak tiga hari sebelum sesi konseling dimulai. Dari situ, setidaknya aku memiliki sedikit bekal untuk memberikan reaksi yang

sekiranya menghangatkan konseli korban KBGO.

“Perasaan zina itu dosa, deh. Kenapa masih dilakuin?”

“Pas ngewe enak-enakan berdua, giliran kena masalah, netizen yang disuruh mikir”

“Sudah tahu pacarnya begitu. Kok masih aja diladenin? Kenapa gak putus aja?”

“Apa susahnya, sih pakai baju yang ‘bener’?”

“Makanya pinter-pinter jaga diri! Sudah gede, masa gitu doang gak bisa?”

Apakah reaksi-reaksi seperti itu yang korban harapkan? Kembali lagi, seandainya kamu adalah mereka, bagaimana perasaanmu ketika mendapatkan reaksi tersebut? Apakah kamu pernah terpikir bahwa bisa jadi mereka sebenarnya tidak ingin melakukan hubungan seksual dengan pelaku. Namun, bisa jadi mereka dipaksa atau dimanipulasi agar pelaku bebas menguasai korban dan mendapatkan hal yang diinginkan.

Pernahkah terlintas dalam benakmu bahwa, bisa jadi, satu-satunya ruang aman untuk bercerita bagi mereka adalah sosial media–yang tanpa disangka malah jadi viral? Apakah kamu berpikir bahwa bisa jadi para terlalu takut untuk meninggalkan pelaku karena ragam ancaman yang bertubi-tubi dikerahkan oleh pelaku, hingga berpotensi membahayakan nyawanya? Apakah kamu berkenan untuk berpikir hingga sejauh itu sebelum memberikan reaksi kepada para korban pelecehan dan kekerasan seksual?

“Terima kasih, ya kamu sudah berusaha bertahan

hingga sejauh ini.”

“Terima kasih, ya sudah percaya menceritakan hal ini ke aku.”

“Aku sungguh sangat menyesal kamu harus melalui peristiwa tidak menyenangkan ini.”

“Apa yang sudah kamu alami ini tidak mendefinisikan siapa kamu seutuhnya, lo.”

“Kamu berharga, kamu layak menerima cinta yang sehat dari orang yang sehat pula di masa depan.”

“Kamu gak sendirian, kok. Kita lewati ini bersama-sama, ya.”

“Ini bukan salah kamu, sungguh! Kamu tidak menghendaki ini semua terjadi, kan?”

“Nggak, kamu bukan aib, kamu bukan manusia yang menjijikan. Di sini, kamu adalah korban. Tolong berhenti menyalahkan dirimu sendiri, ya”

Reaksi seperti ini adalah reaksi yang sesungguhnya mereka inginkan. Bahkan, saat aku mengetik bagian ini, tanpa sadar air mataku menetes. Sebagai konselor yang juga manusia biasa, ada kalanya aku ingin diberi ucapan-ucapan yang menyejukan seperti itu dari orang lain dengan hati yang tulus ketika berada di titik terendah dalam hidup. Sehingga, karena aku menginginkan hal demikian, sudah saatnya aku memberikan tanggapan itu kepada para konseli yang merupakan korban pelecehan dan kekerasan seksual selaku konselor mereka. Setelah mengatakannya, tak sedikit dari mereka yang langsung

meledakan tangisannya serta mengatakan bahwa sungguh sulit rasanya menemukan orang yang mau berempati dan berpihak padanya. Langkah ini juga bisa digunakan sebagai upaya dalam meningkatkan kepercayaan para korban pelecehan dan kekerasan seksual kepada kita. Karena apa? Karena mereka, korban pelecehan dan kekerasan seksual, merasa bahwa dirinya tidak sendirian mengarungi pedihnya kehidupan.

Beri Dorongan untuk Bergerak Mencari Bantuan

Sungguh, hidup sebagai korban pelecehan dan kekerasan seksual tidaklah mudah. Andaikata mereka bisa mengganti nama dan hidup di tempat yang baru tanpa ada satu orang pun yang mengetahui masa lalunya, pasti akan mereka lakukan. Andaikata mereka bisa mengganti isi otak dan kepalanya agar tidak mengingat kejadian pilu yang dialaminya dengan isi otak dan kepala yang baru, andaikata mereka bisa bertukar nyawa dengan orang lain yang hidupnya jauh lebih bahagia selayaknya film dengan genre fantasi di luaran sana, pasti akan dilakukan. Namun, sayangnya hal-hal itu tidak bisa mereka lakukan. Mereka harus bertumbuh dengan luka dan trauma yang bisa jadi dipikulnya seorang diri hingga liang lahat.

Sebagai orang yang memberikan pertolongan pertama psikologis, kamu perlu ingat bahwa kamu tidak bertanggung jawab untuk menyelesaikan seluruh persoalannya hingga tuntas. Bagaimanapun, hal-hal ini bersifat pertolongan pertama. Selayaknya ketika menjalani masa-masa ospek dan menemukan temanmu pingsan, maka temanmu itu akan diberikan tindakan pertolongan pertama oleh beberapa panitia ospek yang tergabung dalam divisi kesehatan sebelum akhirnya dibawa ke rumah

sakit terdekat untuk penanganan lebih lanjut. Dengan kata lain, kamu bisa memberikan dorongan kepada para korban untuk bergerak mencari bantuan tenaga profesional seperti konselor, psikolog, atau psikiater untuk memulihkan kondisi psikologisnya.

Namun, memang untuk bisa memberikan dorongan agar para korban pelecehan dan kekerasan seksual bergerak mencari bantuan tenaga profesional pun bukanlah hal yang mudah. Kita perlu memerhatikan kondisi dan waktu yang tepat agar mereka tidak salah paham dengan tujuan baik kita. Bisa jadi mereka menerjemahkan niat baik tersebut sebagai bentuk kejenuhan kita dalam menghadapinya sehingga dilempar untuk mencari bantuan tenaga profesional. Belum lagi—sayangnya, tidak bisa dimungkiri—masih ada beberapa oknum tenaga profesional yang tega melakukan re-traumatisasi kepada para korban pelecehan dan kekerasan seksual dengan memberikan respons yang jauh dari kata empati, pun sama sekali tidak menunjukkan keberpihakan kepada korban. Sehingga, memang butuh waktu yang tidaklah sebentar untuk meyakinkan para korban kekerasan dan pelecehan seksual agar mencari bantuan tenaga profesional demi kesehatan mentalnya.

Setelah korban berhasil mengakses dan mengunjungi tenaga profesional, bukan berarti cerita kita selesai sampai di situ. Meskipun mereka sudah berhasil mendapatkan bantuan tenaga profesional yang membuatnya nyaman, bukan berarti keberadaan kita cukup sampai di situ. Mereka tetap membutuhkan kehadiran, kata-kata hangat, dukungan, dan ketulusan hati kita untuk melewati proses pemulihannya. Semakin banyak uluran tangan yang bersedia menyangganya untuk berdiri tegak akan membuat mereka segera bangkit dan tumbuh menjadi

sosok yang lebih berdaya dibandingkan sebelumnya.

Please, Taking Good Care Of Yourself!

Bagian ini yang menurutku paling penting. Masih ingat dengan kartu keselamatan pesawat yang sempat kusinggung sebelumnya? Tak henti-hentinya aku ingatkan agar kamu tetap memerhatikan kondisi diri secara berkala. Memberikan pertolongan pertama dan menghadapi para korban pelecehan dan kekerasan seksual bukanlah hal yang mudah. Seluruh pikiran, pandangan, pendengaran, hingga fisikmu harus benar-benar hadir untuk mereka ketika sedang menuturkan pengalaman pahitnya. Tentunya, hal itu sangat menguras energimu. Sebagai konselor, setelah menangani kasus KBGO pertamaku, badan terasa lunglai seperti tubuh tak bertulang. Bahkan butuh waktu sekitar setengah jam untuk menggerakkan tubuhku dari kursi kerja ke tempat tidur. Bukan karena aku terpicu oleh kisahnya, bukan. Ini murni karena energiku seperti terhisap tak bersisa selama sesi konseling tersebut. Sehingga, sudah waktunya aku fokus mengembalikan kondisi dalam beberapa waktu sebelum menyambut sesi konseling selanjutnya dengan kasus yang berbeda.

Kamu bisa mengisi ulang energi dengan melakukan hal-hal sederhana seperti bermain dengan hewan peliharaan, meditasi, mendengarkan musik, mewarnai, tidak melupakan ritual skin care di pagi dan malam hari, atau apa pun yang membuat dirimu kembali penuh. Apabila kamu merasa terpicu oleh kisah korban yang kamu dampingi, kamu berhak untuk mengambil jeda sejenak dengan mengomunikasikan hal ini secara asertif. Bukan berarti kamu tidak peduli dengan mereka, kok. Kembali lagi pada poin yang sudah kusinggung sebelumnya, bagaimana bisa

kamu memberikan pertolongan pertama secara optimal jika kondisimu sendiri sebenarnya butuh bantuan?

Ya, batasan diri—atau lebih familiar dengan sebutan *personal boundaries*, perlu dibangun saat kita hendak memberikan pertolongan pertama psikologis kepada para korban pelecehan dan kekerasan seksual. Sekali lagi, kamu tidak bertanggung jawab penuh untuk menyelesaikan semua persoalan ini hingga tuntas. Aku harap kamu masih ingat dengan perumpamaan teman yang pingsan saat ospek itu, ya. Maksudku, bagaimana bisa kamu menemani proses pemulihan seseorang dengan penuh cinta dan kasih jika tidak dalam kondisi terbaik?

Dengan kata lain, niat baik saja tidak cukup.

<https://arabstates.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures-o>, (diakses pada tanggal 20 Juli 2022, 18:09)

Tempo English, “*Activist Urges Ratification of Sexual Violence Law*”, 07 December 2021 (diakses pada tanggal 20 Juli 2022, 15:46)

BBC News, “*How Many Violent Attacks and Sexual Assaults On Women Are There?*”, Lucy Gilder & Jennifer Clarke, 12 March 2021 (diakses pada tanggal 20 Juli 2022, 16:01)

Onie, Sandersan. (2021). “*Indonesian Mental Health First Aid Booklet: Panduan Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Indonesia*”. Penerbit Buku KOMPAS: Jakarta (hlm. xiii)





Self Healing: Bukan Sekadar Refreshing, Tetapi Memulihkan Luka Batin

— ERLIN FADHYLAH

Apa yang terlintas di benak saat mendengar kata healing? Bali, refreshing, kembali ke alam ala glamour camping, atau liburan menguras dompet dalam versi lain? Akhir-akhir ini, kata healing memang lekat dengan konten liburan atau kembali ke alam. Padahal, healing sendiri bukan suatu proses yang butuh uang, apalagi pergi liburan. Lalu, apa sebetulnya yang dimaksud dengan healing?

Pada 27 Agustus 2022 kemarin, Perempuan Berkisah kembali mengadakan diskusi publik berseri dengan tema

“Self Healing bagi Korban Kekerasan Seksual”. Diskusi ini merupakan rangkaian dari serial diskusi publik kerjasama antara Yayasan Perempuan Indonesia Tumbuh dan Berdaya (Pribudaya) didukung oleh Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial (Hivos) dan Norwegian Embassy. Diskusi publik berseri ini dilaksanakan guna berbagi pengetahuan dan pembelajaran dari praktik baik yang dilakukan di Ruang Aman Perempuan Berkisah.

Seri ketiga dari diskusi ini mengangkat tema yang kekinian dan dekat dengan banyak orang yakni terkait self healing atau penyembuhan diri. Berbeda dengan konsep healing yang selama ini populer di media sosial, self healing yang dibahas oleh para konselor di Ruang Aman Perempuan Berkisah tidak sekadar menghilangkan penat tetapi juga memberdayakan. Tiga fasilitator untuk serial diskusi ini membahas tiga metode self healing yang berbeda-beda dan pastinya memperkaya pemahaman para calon anggota Perempuan Berkisah 2022 untuk memberdayakan diri dan juga konseli dengan lewat self healing.

Self Healing sebagai Penyaluran Katarsis dan Memberdayakan

Jadi, apakah liburan berbeda dengan self healing?

Jawabannya, jelas berbeda. Self healing merupakan proses yang dilakukan oleh diri sendiri untuk memulihkan luka batin. Sebagai sebuah proses, self healing bukanlah hal yang bisa dilakukan sesekali seperti liburan atau berbelanja. Self healing harus dilakukan secara berkelanjutan dan lahir dari kesadaran. Jadi, pergi liburan sesekali bukanlah self healing dan lebih tepat disebut self reward atau refreshing.

Menurut Inda Marlina, Konselor di Ruang Aman Perempuan Berkisah, self reward adalah sesuatu yang dilakukan untuk memberi apresiasi pada diri setelah mencapai tujuan tertentu. Meski liburan bisa menenangkan diri dan menghilangkan penat dari rutinitas, kita tidak bisa bergantung pada hal tersebut untuk sembuh dari luka batin.

Sejalan dengan Inda, Izzuliyah Nur Baitulah mengatakan bahwa liburan atau refreshing adalah proses yang cenderung sementara. Saat refreshing, bisa jadi kita merasa bahagia dan bisa melupakan rasa sakit. Namun, jika kita kembali pada momen kesedihan setelah liburan atau waktu bersenang-senang berakhir, berarti kita masih tergantung pada hal-hal eksternal untuk bahagia. Hal tersebut menunjukkan bahwa kita belum sembuh dari luka batin. Karena, saat kita sudah berhasil melewati proses self healing, kita semestinya tidak lagi banyak bergantung pada hal di luar diri dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Selain itu, proses self healing mestilah lahir dari kesadaran mengenai alasan kita sembuh. Semestinya, kita menjadi sosok yang paling mengenal diri kita sendiri. Itu sebabnya, sosok yang paling bisa mengobati luka batin yang kita alami adalah diri kita sendiri. Dalam self healing, kita meminimalisir faktor eksternal dan mulai jujur pada diri sendiri.

Ada begitu banyak metode untuk melakukan self healing dan setiap orang bisa memilih yang paling cocok untuk dirinya. Jika rutin melakukan metode self healing, kita bisa meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri, mulai berdamai dengan diri, dan pastinya menjadi sosok yang lebih berdaya. Meski begitu, self healing tidak bisa menjadi pengganti terapi. Bagi korban kekerasan seksual

yang membutuhkan penanganan profesional, terapi tetap dibutuhkan.

Bagi para korban kekerasan seksual atau para penyintas, melakukan metode self healing bisa menjadi media katarsis. Menurut Dinihari Suprpto, Konselor di Ruang Aman Perempuan Berkisah, katarsis adalah aktivitas sarana atau medium yang memberi kita kesempatan melepaskan emosi dan perasaan negatif dalam diri lewat cara yang cenderung positif, aman, dan nyaman.

Menulis Ekspresif untuk Self Healing

Metode self healing pertama yang diperkenalkan oleh para fasilitator adalah menulis ekspresif. Seperti namanya, menulis ekspresif merupakan metode mencurahkan emosi lewat tulisan. Dalam menulis ekspresif untuk self healing, kita mesti membebaskan diri dari aturan baku penulisan. Menulis untuk penyembuhan sejatinya jangan sampai membuat kita terbebani akan bagus jeleknya atau runut acaknya tulisan. Karena, tujuan dari menulis ekspresif ini adalah untuk memetakan kebutuhan serta langkah kita menyongsong masa depan.

Untuk mencapai tujuan tersebut, kita disarankan untuk jujur pada diri sendiri dan menuangkannya dalam tulisan kita. Tidak ada benar salah dalam tulisan karena yang paling dibutuhkan adalah menulis apa adanya.

“Bahasa menulis ekspresif bukan bahasa baku. Saat ingin memaki, tuliskan! Jika terbiasa dengan bahasa asing, gunakan! Bebaskan diri dalam menulis! Bahkan, (kita) bisa gunakan warna yang berbeda saat

menulis. Tidak ada patokan EYD. Tidak perlu mengindahkan hal tersebut.” (Inda Marlina, Konselor di Ruang Aman Perempuan Berkisah)

Selain jujur, penting untuk memiliki kemampuan reflektif yang baik. Hal ini agar kita dapat memahami kondisi serta harapan diri.

Menurut Inda, ada empat cara menulis ekspresif yang biasanya ia lakukan yakni membuat peta pikiran, menulis puisi, menulis dalam bentuk narasi, dan coretan. Setiap bentuk tulisan memiliki ciri khas. Namun, tujuannya sama yakni sebagai media ekspresi yang jujur dan menyembuhkan. Ada banyak metode menulis ekspresif lainnya, tetapi empat bentuk tulisan ini adalah yang paling umum dan mudah dilakukan.

Menulis ekspresif yang pertama bisa dilakukan dalam bentuk peta pikiran. Bentuk peta pikiran atau yang populer disebut mind map bermanfaat untuk mengelompokkan hal tertentu yang mungkin tersebar dalam pikiran kita seperti prioritas, rencana, dan lainnya. Tulis atau visualkan apa pun yang terlintas di benak dengan garis penghubung untuk membuatnya menjadi kesatuan utuh.

Selanjutnya, ada tulisan ekspresif berbentuk puisi. Puisi umumnya berisi ekspresi emosi yang kuat. Inda berpesan agar kita tidak perlu malu dalam mencurahkan perasaan pun khawatir pada struktur penulisan puisi. Hal yang terpenting adalah kita bisa mencurahkan emosi kita dalam tulisan.

Berbeda dengan puisi, bentuk narasi bermanfaat agar kita bisa menulis perasaan kita secara runut. Selain itu, menulis narasi juga bisa dijadikan sarana dialog diri.

Bentuknya pun macam-macam tidak mesti seperti menulis buku harian, tetapi bisa seperti cerpen. Dialog antartokoh rekaan dalam cerpen bisa mencerminkan dialog diri kita. Jadi, jangan batasi kreativitas dan imaji kita selama kita jujur!

Bentuk terakhir menulis ekspresif adalah coretan. Ini merupakan bentuk paling random dalam menulis ekspresif. Meski begitu, coretan ini sangat berguna untuk menyalurkan emosi negatif. Tulislah apa pun yang terlintas di kepala. Coretan akan menjadi media penyaluran yang aman saat kepala kita terasa bising dengan emosi negatif tak tertahankan.

Menulis ekspresif memang tidak selalu mudah untuk dilakukan. Terkadang, kita terlalu sibuk memikirkan harus menulis apa atau mulai dengan kalimat apa. Untuk itu, kita bisa memanfaatkan berbagai pertanyaan pemantik untuk menulis jurnal yang mudah ditemukan di berbagai website atau aplikasi self journaling. Selain itu, kita juga bisa melakukan observasi pada diri sendiri. Aplikasikan metode wawancara pada diri dan jadikan itu sebagai pemantik untuk mulai menulis.

Merekam Rasa 'tuk Self Healing melalui Jurnal Visual

Bagi beberapa orang, mencurahkan perasaan lewat tulisan bisa jadi menakutkan. Risiko tulisan tersebut terbaca oleh orang lain dan tersebarnya privasi menjadi hal yang paling mengancam. Itu sebabnya, ada metode self healing lain yang bisa dilakukan yakni jurnal visual atau art journal. Metode ini bisa terasa lebih membebaskan sebab orang akan lebih sulit menghakimi gambar dibandingkan tulisan. Menurut Dinihari, konselor di Ruang Aman Perempuan Berkisah, jurnal visual adalah merupakan perpaduan

antara bahasa rupa dan bahasa kata. Dalam jurnal visual, gambar bisa dipadukan dengan penulisan ekspresif. Tidak jauh berbeda dengan menulis ekspresif, jurnal visual berguna untuk mengungkapkan ekspresi, menyimpan emosi, dan menyimpan ide.

Banyak orang merasa tidak bisa menggambar dan tidak bisa membuat jurnal visual. Padahal, dalam jurnal visual tidak ada penghakiman tentang bagus tidaknya gambar. Untuk membuat bahasa rupa dalam jurnal visual hanya butuh kemampuan menarik garis. Asal kita bisa menarik satu garis saja, maka kita sebetulnya telah memiliki kemampuan untuk memberi ruang tampil pada cerita kita. Dini pun berpendapat, bahwa pada dasarnya setiap manusia adalah seorang pencerita alami sehingga keterbatasan untuk mengekspresikan diri semestinya masih bisa disiasati.

Dalam presentasinya, Dini menjelaskan jurnal visual sebagai medium memaknai kembali pengalaman dalam proses mencapai penyembuhan atau healing. Untuk mencapai pemaknaan baru dari pengalaman traumatis, kita perlu menghargai dan memvalidasi pengalaman tersebut.

“Perlunya sembari berdialog dengan diri untuk menggunakan perspektif menghargai pengalaman dan perasaan diri atau validasi diri. Lakukan ini oleh diri sendiri. Pahami bahwa pengalaman itu tidak satu sisi bisa hitam putih dan berwarna warni. Pengalaman yang hadir dalam kehidupan tidak bisa dilihat hanya benar atau salah, tidak untuk

dihakimi.” (Dinihari Suprpto, Konselor di Ruang Aman Perempuan Berkisah)

Untuk memaknai pengalaman dalam proses self healing, Dini memaparkan enam fase yang selama ini ia lakukan.

Pertama, fase awareness. Pada fase ini, kita diharapkan untuk membangun kesadaran dalam jurnal. Hal ini dapat dilakukan dengan menggambar simbol visual atau tulisan naratif yang menceritakan pengalaman secara kronologis. Selanjutnya, saat kita bisa menceritakan pengalaman yang sama dari perspektif yang lebih logis, kita sudah masuk ke fase berikutnya yakni understanding atau pemahaman,

Kemudian, lakukan kilas balik pada momen awal terjadinya pengalaman traumatis. Lakukan dialog diri dan tanyakan hal yang sepatutnya diucapkan atau dilakukan pada diri kita saat mengalami fase traumatis tersebut. Hal ini membuat kita memasuki fase compassion atau welas asih dalam perjalanan self healing.

Tibalah saatnya fase yang cukup menantang yakni forgiveness atau memaafkan. Petakan sosok yang sepatutnya dimaafkan. Bisa jadi, sosok yang perlu dimaafkan bukanlah orang lain melainkan diri sendiri. Hal ini perlu agar kita bisa melewati proses mengikhlaskan dan melepaskan sensasi sesak akibat peristiwa traumatis tersebut.

Setelah berhasil memaafkan, saatnya kita mengambil hikmah dari pengalaman traumatis tersebut. Inilah bagian dari fase learning atau memetik pembelajaran. Lagi-lagi, penting untuk jujur pada diri sendiri saat melakukan dialog diri. Ketika kita sampai pada pemaknaan baru atas peristiwa traumatis tersebut, berarti kita telah sampai

pada fase transformasi.

Enam fase tersebut bisa memandu kita dalam menuangkan rasa ke dalam bentuk jurnal visual. Jangan takut untuk meregangkan garis, bermain warna, atau menuangkan kalimat dalam melewati setiap fase. Seperti yang Dini sampaikan, pengalaman itu ada untuk dimaknai kembali bukan untuk dihakimi.

Mindfulness: Strategi Self Healing Gratis Kaya Manfaat

Jika mendengar kata meditasi, kita pasti teringat dengan posisi duduk bersila dengan badan tegak dan mata tertutup atau dikenal juga posisi semedi. Padahal, meditasi memiliki berbagai bentuk salah satunya adalah mindfulness.

Menurut Izzuliyah, fasilitator ketiga dalam serial diskusi self healing ini, mindfulness adalah kemampuan dasar manusia untuk hadir sepenuhnya. Sosok yang mindful akan sadar dimana kita berada, sadar akan hal yang dilakukannya, serta tidak terlalu reaktif.

“Saat kita mindful, misalnya kita terpicu trauma, mindfulness membantu kita mengontrol respons kita pada pemicu trauma tersebut. Inti dari mindfulness adalah menyadari menerima dan menemukan makna baru.” (Izzuliyah Nur Baitullah, Konselor Ruang Aman Perempuan Berkisah)

Untuk memanfaatkan mindfulness sebagai strategi self healing, kita mesti memahami empat inti dari mindfulness

yakni attention, intention, presence, dan openness. Attention berarti mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada stimulus tanpa penghakiman, Terkadang, pemicu trauma bisa hadir kapan saja dan di mana saja. Untuk menjadi pribadi yang mindful, kita memang mesti mengenali pemicu trauma, tetapi usahakan untuk tidak memberi penghakiman pada stimulus tersebut.

Selanjutnya adalah intention yang berarti meningkatkan kesadaran diri. Pada tahap ini, sadari efek yang ditimbulkan dari stimulus pemicu trauma kepada diri. Efeknya bisa bermacam-macam misalnya meningkatnya detak jantung, tangan yang bergetar, atau respons fisik dan nonfisik lain yang ditimbulkan kepada tubuh.

Saat tubuh merespons dengan ketidaknyamanan, pikiran cenderung membawa kita kembali pada fase traumatis. Itu sebabnya, kita perlu being presence atau menyadari keberadaan kita. Untuk melakukannya, Izzul memberikan tips agar kita menarik napas kemudian melihat jam dan kalender terdekat dari kita. Hal ini berfungsi untuk mengingatkan diri bahwa kita tidak berada dalam kondisi traumatis tersebut.

Terakhir adalah openness yakni memerhatikan pikiran, emosi, dan fisik kita secara objektif dan tanpa penghakiman. Pada tahap ini jadilah welas asih dan jujur pada diri sendiri. Terima kondisi diri yang mungkin masih sulit mengendalikan respons trauma sambil terus berusaha menenangkan diri dengan menghadirkan seluruh kesadaran di masa kini.

Izzul menambahkan bahwa melakukan empat inti mindfulness di atas harus dibarengi dengan latihan pernapasan yang baik. Napas bukan sekadar kunci kehidupan, napas juga merupakan kunci ketenangan dan kontrol diri yang baik. Itu sebabnya mindfulness merupakan

bagian dari meditasi sebab untuk bisa melakukan mindfulness secara utuh, kita perlu memerhatikan napas kita. Meski begitu, mindfulness bisa menjadi strategi praktis dari meditasi karena pemicu trauma bisa datang kapan saja di waktu yang tidak memungkinkan untuk melakukan meditasi.

Untuk memaksimalkan mindfulness sebagai metode self healing, Izzul membagikan beberapa strategi yang dapat dilakukan. Pertama, kenali dan terima emosi yang hadir saat terpicu trauma. Kemudian, identifikasi dan namai emosi tersebut. Kita perlu melihat emosi tersebut sebagai hal yang sementara agar bisa memiliki kepercayaan diri melewati fase ini.

Untuk bisa sembuh, lepaskan juga keinginan untuk mengontrol sebab ego hanya akan membuat kita menjadi sosok penuh penghakiman. Lalu, pahami akar masalah pemicu trauma sambil tetap bernapas agar tubuh tetap rileks dan gelombang otak menurun. Kondisi rileks ini akan membuat kita tidak reaktif merespons trauma dan membantu kita melihat opsi lain untuk menenangkan diri.

“Ketika Teman-teman melakukan mindfulness dan meditasi, Teman-teman akan terlepas dari ketakutan dan rasa sakit karena semua ketidaknyaman dan ketakutan bersifat sementara. Ketika pikiran kita menimbulkan rasa sakit, maka pikiran kita juga yang bisa mengobatinya.” (Izzuliyah Nur Baitullah, Konselor di Ruang Aman Perempuan Berkisah)

Melalui seri diskusi ketiga ini, para calon anggota Perempuan Berkisah 2022 tidak hanya dibekali oleh pengetahuan untuk membantu konseli dengan berbagai strategi self healing. Namun, para peserta juga diajak berdaya dengan semakin mengenal diri serta menyembuhkan diri sendiri sebelum kelak menjadi pendamping korban di Ruang Aman Perempuan Berkisah.





Mengenal Diri Sendiri Melalui *Self-Journaling*: Perjalanan Temu- Kenali dan Berusaha Berdaya dari Menulis

— INDA MARLINA

“Memendam stres yang datang dari sesuatu yang tidak kita sukai itu sangat berat, akhirnya kita akan menyalahkan diri sendiri atas sosok kita yang sekarang”

– Geul Bae Woo (Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang Lelah-2021)

Bagi para penyintas Kekerasan Berbasis Gender (KBG) ataupun seseorang yang masih bergelut dengan trauma serta perasaan-perasaan tertekan, sering kali berbagai perasaan tidak nyaman membuat kondisi psikologis semakin berat. Sayangnya, ketika para penyintas menengok di media sosial untuk meredakan stres, banyak jargon *self-healing* yang salah kaprah dan diterbitkan oleh berbagai akun yang kapasitasnya kurang sesuai. Sering kali, healing mengacu pada aktivitas bepergian atau wisata kuliner. Mungkin dua aktivitas itu memang menyenangkan. Namun, apakah keduanya bisa memberikan para penyintas proses healing/pulih dan berdaya yang betul-betul dibutuhkan?

Healing sendiri dapat diartikan secara bebas sebagai “penyembuhan”. Idealnya, *self healing* merupakan pelengkap yang menunjang berbagai upaya kita untuk menciptakan ruang aman bagi diri sendiri. Proses *self-healing* tidak berarti kita mengabaikan pentingnya mendapatkan bantuan profesional. Dalam proses menjadi berdaya setelah mengalami kejadian yang menyebabkan trauma, bantuan pihak luar seperti konselor, psikolog, dan psikiater tetaplah penting. Di sisi lain, agar intervensi tersebut dilalui secara reflektif, *self-healing* hadir melengkapinya.

Sementara itu, pergi berlibur, makan enak, atau membeli sesuatu yang kita sukai dapat dikategorikan sebagai *self-reward* alih-alih *self healing*. Sesuai dengan terjemahan harfiahnya, *self-reward* merupakan pemberian hadiah kepada diri sendiri. Pemberian ini bersifat sementara dan dapat diselesaikan dalam satu waktu. Salah satu contoh *self-reward* adalah dengan melancong, wisata kuliner, atau menonton drama Korea favorit. Namun, *self-reward* tidak memberikan efek jangka panjang dalam perjalanan

kesembuhan luka batin. *Self-reward* cocok diterapkan apabila kita memiliki target tertentu. Setelah target tersebut terpenuhi, kita layak mendapatkan hadiah yang dipersembahkan kepada diri sendiri untuk kerja keras kita selama ini.

Berbeda dengan *self reward*, *self-healing* membutuhkan jangka waktu yang tidak bisa ditentukan. Hal tersebut karena self healing bertujuan untuk menyembuhkan luka batin dan sifatnya berkelanjutan, selayaknya dinamika perasaan manusia.

Ada banyak metode untuk melakukan *self-healing*. Khusus untuk tulisan ini, kita akan membahas *self healing* dengan metode menulis jurnal. Dalam menulis jurnal, kita akan diajak untuk menciptakan ruang agar trauma tidak terus menghantui atau ibarat paku, maka proses ini diharapkan dapat membuat paku tersebut tertancap terlalu lama. Katarsis-katarsis yang memicu stres atau tidak bisa diungkapkan secara lisan dapat diekspresikan lewat tulisan.

Journaling sebagai Salah Satu Sarana *Self-healing*

Banyak dari kita pasti sering mengalami kondisi seperti ini, ingin mengungkapkan perasaan-perasaan tidak nyaman, tetapi tidak tahu tempat untuk menyalurkan. Jika membicarakan pada teman, mungkin saja mereka akan menyebarkan atau yang kurang menyenangkan adalah tidak memvalidasi perasaan kita. Padahal, kita butuh penyaluran katarsis tersebut secepatnya. Pada akhirnya, perasaan-perasaan tidak nyaman tersebut justru terpendam dan membuat kita semakin terpuruk. Seperti yang disampaikan oleh Geul Bae Woo (2021) dalam bukunya **“Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang Lelah”**,

memendam stres bisa menjadi bumerang dan pada akhirnya kita menjadi sering menyalahkan diri sendiri. Bukan hanya itu, kita juga rentan menjadi berjarak serta tidak mengenal siapa diri kita sendiri.

Dalam konteks mengatasi trauma pasca mengalami kekerasan berbasis gender, di samping mengikuti sesi konseling dengan bantuan profesional, alternatif penyaluran katarsis salah satunya dapat dilakukan dengan menulis jurnal. *Journaling* tidak hanya digunakan untuk mencatat katarsis yang dirasakan oleh penyintas kekerasan berbasis gender, tetapi oleh siapa pun yang membutuhkan ruang aman. Ketika sulit untuk mencari tempat yang bisa dipercaya, menulis dapat menjadi ruang aman yang bisa kita ciptakan sendiri.

Menulis tidak hanya digunakan untuk bekerja atau sekolah. Menulis memiliki berbagai metode sesuai dengan ranah dan konteks si penulis. Dalam konteks kesehatan mental, salah satu fungsi menulis adalah sebagai media penyaluran ekspresi dan emosi. Seperti dijelaskan oleh Utley dan Garza (2011), DeGangi dan Nemiroff (2010) yang menyatakan bahwa penulisan ekspresif memiliki manfaat bagi seseorang, terutama orang dewasa dalam mengungkapkan perasaan-perasaan yang rumit untuk dikatakan. Dari penulisan ekspresif ini, seseorang dapat memetakan perasaan serta pemikiran sehingga mereka lebih memahami diri mereka sendiri.

Utley dan Garza (2011) berpendapat bahwa penulisan ekspresif melalui *journaling* membantu menguraikan dan merefleksikan pemikiran seseorang. Menulis memicu seseorang menjelaskan perasaannya pada saat itu. Oleh karena itu, *journaling* dianjurkan untuk dilakukan secara rutin dan berkelanjutan sehingga kita bisa melakukan

tracking dan belajar dari kejadian masa lalu.

Hensley dan Munn (2020) juga menyatakan bahwa penulisan yang reflektif merupakan proses penting dalam pembelajaran mandiri. Pada proses penulisan ekspresif, seseorang membangun kepercayaan diri dengan mengevaluasi dan memonitoring diri sendiri. Hal ini membantu kita untuk peka terhadap perkembangan positif yang kita lakukan. Dengan demikian, kita dapat berdaya dan memiliki kuasa dalam mengambil keputusan, mengatur strategi, serta menentukan tujuan (Hensley dan Munn, 2020).

Dalam konteks *self-healing* bagi penyintas kekerasan berbasis gender, *journaling* bermanfaat untuk membangun kepercayaan diri dan penyaluran katarsis yang cenderung aman. Penulisan ekspresif merupakan pencurahan emosi seperti stres, ketakutan, dan kecemasan yang rumit untuk diutarakan melalui kata. Penulisan ini bersifat jujur dan merefleksikan kondisi diri. Selain mencurahkan katarsis, *journaling* juga menjadi media dalam menyalurkan afirmasi positif. Afirmasi positif yang dituliskan dapat dibaca berulang untuk menguatkan dan meyakinkan tentang betapa berharganya diri kita.

Mengekspresikan Diri Melalui Journaling

Journaling dapat dimulai kapan saja. Meskipun tidak ada batasan dalam menulis jurnal, ada beberapa jenis jurnal yang bisa kita terapkan apabila membutuhkan panduan.

Menurut Tchiki Davis (2021) melalui situs Psychology Today, beberapa ide tema jurnal tersebut antara lain:

- * ***Gratitude Journaling***

Menurut Davis (2021) *gratitude journaling* atau penulisan jurnal rasa syukur merupakan salah satu ide penulisan

jurnal yang mencatat hal-hal yang kita syukuri pada hari itu. Rasa syukur yang bisa kita tuliskan tidak terbatas pada penghargaan atau prestasi semata, tetapi juga hal-hal sederhana yang kita alami. Misalnya, kita bersyukur bisa bernafas lega, kita bisa minum air putih 1,5 liter per hari, atau bangun tidur tepat waktu.

Menulis jurnal rasa syukur secara rutin akan membiasakan kita berpikir lebih positif dan menghargai kesederhanaan. Davis menambahkan, kita menjadi lebih mengapresiasi emosi yang kita miliki. Dengan demikian, kita bisa mulai untuk mencintai dan peduli pada diri sendiri.

Gratitude journaling dapat dimulai dari rasa syukur terhadap diri sendiri, orang-orang yang ada di sekitar kita, tempat atau lingkungan kita, dan pengalaman pada hari itu yang selayaknya disyukuri. Davis menuliskan ada tiga contoh ekspresi *gratitude* atau rasa syukur yaitu terima kasih, apresiasi, dan validasi terhadap diri sendiri. Sebagai contoh, kita bisa menuliskan **“Aku sangat berterima kasih pada diriku hari ini,”** atau **“Aku merasa berharga ketika ada orang yang mengucapkan terima kasih.”**

* ***Reflective Journaling***

Davis yang mengutip Hubbs & Brand (2005) menyatakan bahwa jurnal reflektif merupakan penulisan yang bersifat evaluatif terhadap keadaan yang pernah dialami. Penulisan reflektif dimulai dari detail pengalaman yang kita alami. Dari detail yang kita tuliskan, kita bisa menimbang kelebihan, kekurangan, hal-hal yang perlu diperbaiki atau dipertahankan. Dengan demikian, kita bisa memperkirakan dan melakukan mitigasi apabila mengalami hal yang serupa.

* ***Health Journaling***

Salah satu ide penulisan jurnal yang diusulkan oleh

Davis adalah jurnal kesehatan. Ide jurnal ini sangat cocok untuk seseorang yang memiliki riwayat dalam kesehatan mereka baik secara fisik maupun mental. Davis menyatakan bahwa penulisan jurnal kesehatan dapat membantu mengendalikan kecemasan dan depresi bagi pengidap penyakit tertentu. Dengan jurnal kesehatan, kita bisa mengetahui perkembangan kesehatan kita, terutama apabila pernah mengupayakan proses pengobatan. Kita bisa menuliskan perjalanan kita dalam mencari bantuan, mendapatkan pengobatan, dan keadaan kita saat ini setelah mendapatkan bantuan. Dari *health journaling*, kita bisa berefleksi terkait pengaruh intervensi pengobatan atau proses pemulihan yang sudah dilakukan. Dengan demikian, kita bisa membuat keputusan untuk mendapatkan hak lebih baik ataupun melanjutkan pengobatan yang telah kita lakukan.

* **Goal Journaling**

Goal journaling menurut Davis tidak hanya menuliskan daftar keinginan atau keinginan mencapai sesuatu. *Goal journaling* mencakup bagaimana kita bisa meraih target-target tersebut secara realistis. Selain itu, dalam *goal journaling* juga perlu ada pencatatan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai target tersebut. Menuliskan aktivitas untuk mencapai target secara detail memberikan kita catatan agar tidak melakukan kesalahan yang sama. Sebagai contoh, kita memiliki target untuk mendaftar beasiswa. Dalam perjalanan, kita tidak memperhatikan syarat dengan detail sehingga kita belum berhasil mendapatkan beasiswa. Salah satu fungsi *goal journaling* mengingatkan kita pada hal-hal yang memungkinkan kita melakukan kesalahan yang sama. Dengan demikian, kita bisa memitigasi kesalahan tersebut misalnya dengan lebih

awal menyiapkan syarat beasiswa.

Selain ide-ide tema penulisan jurnal, penulisan jurnal yang ekspresif dan reflektif dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

- ***Mind mapping***

Penulisan ekspresif menggunakan *mind mapping* membantu kita memvisualisasikan perasaan-perasaan yang rumit untuk dijelaskan. Penulisan ekspresif ini dapat dipadukan dengan *goal journaling* sehingga kita bisa mengevaluasi perasaan, target, dan juga perubahan yang sudah kita lakukan serta hal yang ingin kita lakukan ke depan. Menulis *mind mapping* bisa dilakukan dengan menggambarkan bagan-bagan rencana dan target. Penggambaran ini menjadi panduan terkait hal yang perlu dilakukan selanjutnya sehingga kita bisa lebih fokus pada diri sendiri.

- **Puisi**

Seringkali, kita tidak bisa menjelaskan bagaimana perasaan yang rumit datang. Puisi menjadi salah satu penulisan ekspresif terhadap perasaan-perasaan itu. Penulisan puisi pada penulisan ekspresif tidak perlu memperhatikan kaidah penulisan puisi seperti bait atau rima. Penulisan puisi yang singkat dan padat atau hanya beberapa kata juga bisa dilakukan.

- **Narasi**

Penulisan narasi dilakukan dengan mengalir seperti menceritakan kembali kejadian pada hari itu atau pengalaman yang pernah kita rasakan. Dalam narasi untuk jurnal pribadi, kita juga tidak perlu memperhatikan tata bahasa yang baku atau sesuai dengan ejaan yang disempurnakan. Agar tidak bingung poin yang perlu dituliskan, kita bisa menggunakan formula 5W+1H (*who*,

what, where, when, why + how) untuk menceritakan hal yang pernah kita alami.

- **Scrabbling (corat-coret)**

Penulisan ekspresif tidak perlu memperhatikan kaidah bahasa. Segala hal yang kita pikirkan seringkali tidak teratur, seperti campuran istilah bahasa asing dan bahasa Indonesia, bahkan bahasa daerah. *Scrabbling* pada dasarnya merupakan tulisan yang mencurahkan segala hal yang terlintas di pikiran. Layaknya coretan di dinding, kita bisa mengisi buku catatan ataupun media menulis yang kita miliki dengan bentuk-bentuk tidak beraturan, loncat-loncat, bahkan disertai dengan coretan-coretan.

Penulisan jurnal tidak membatasi ruang gerak dalam berekspresi. Oleh karena itu, penggunaan bahasa pada *journaling* bukanlah sesuatu yang kaku dan harus baku. Seringkali dalam menghadapi tekanan, kita ingin mengumpat dan mengutuk dan itu tidak apa. Menulis dapat membantu menyalurkan perasaan tidak nyaman dan tertekan tersebut.

Temu-Kenali dan Memahami Diri Sendiri dengan Observasi

Dalam proses menuju berdaya melalui *journaling*, perjalanan temu-kenali dan memahami diri sendiri akan menjadi bagian yang sering kita jumpai. Hal ini merupakan landasan untuk berefleksi sehingga kita bisa lebih peduli dan menghargai diri sendiri. Scott Haas (2021) dalam artikelnya yang berjudul *How to Reflect on Your Observations* di situs *Psychology Today* menuliskan bahwa mengobservasi diri juga dapat melatih kita mengobservasi orang lain. Dengan demikian, kita bisa membuat mitigasi apabila menghadapi situasi serupa yang berpotensi menimbulkan trauma. Haas

menambahkan bahwa observasi diri membuat kita semakin jujur baik pada diri maupun pada orang lain.

Pada perjalanan temu-kenali diri, kita akan menemukan perasaan-perasaan tidak nyaman dan seringkali mengingatkan pada luka masa lalu. Haas mengatakan bahwa perasaan-perasaan tersebut tidak perlu ditolak, dihindari, atau pura-pura bahwa semua hal akan baik-baik saja. Penerimaan dari perasaan-perasaan tidak nyaman tersebut merupakan proses dari temu-kenali diri dan proses menerima masa lalu. Perasaan yang tidak nyaman merupakan hal wajar dan menandakan kita sebagai "manusia". Haas menyatakan, alih-alih menghindari dan tidak mengakui perasaan tidak nyaman, kita bisa memilih untuk mengobservasi perasaan tersebut. Hal ini membantu melewati trauma karena kita bisa mengendalikan rasa takut yang timbul.

Lalu, bagaimana caranya untuk mulai mengobservasi diri? Dalam artikel Ready, Set, Journal! 64 Journaling Prompts for Self-Discovery oleh Crystal Raypole (2021) di situs Psychenter, terdapat beberapa pertanyaan untuk diri sendiri yang bisa kita tanyakan ketika menulis jurnal. **Pada konteks temu-kenali diri untuk penyintas kekerasan berbasis gender, beberapa pertanyaan dalam situs tersebut dapat dirangkum sebagai berikut:**

- Bisakah kamu mendeskripsikan kondisi hari ini?
- Apa emosi yang dirasakan, apakah ada pengaruh pada kondisi fisik?
- Apa yang memicu emosi itu timbul? Mengapa?
- Siapa saja yang berkontribusi pada perasaan atau emosi yang sedang dirasakan?
- Siapa yang kamu percaya untuk berbagi

perasaanmu?

- Apa hal yang ingin kamu lakukan agar kamu bisa mengatasi rasa cemas, sedih, atau kecewa hari ini?
- Apa yang kamu butuhkan saat ini?
- Sebutkan hal yang membuatmu bersyukur hari ini

Mengobservasi dan meneliti diri sendiri mendorong kita lebih peduli pada diri kita. Terkadang, kita mengabaikan prioritas untuk menjaga perasaan serta kenyamanan diri dan malah lebih mementingkan sudut pandang orang lain. Keadaan ini membuat kita semakin tidak berdaya karena tergantung pada tindakan seseorang. Dengan mengobservasi dan berefleksi, kita bisa belajar memiliki kuasa atas diri serta memulai untuk menanamkan pada diri sendiri bahwa kita berhak mendapatkan yang terbaik.

Catatan Perjalanan Menjadi Konselor Perempuan Berkisah

Menulis jurnal bukanlah suatu sarana tunggal untuk mengatasi trauma yang ditimbulkan oleh kekerasan berbasis gender. Cara ini merupakan salah satu jalan pelengkap agar proses pemulihan dari luka masa lalu lebih terkendali dan membuat kita berdaya. Pada catatan pengalaman saya menjadi konselor Perempuan Berkisah, salah satu yang seringkali saya sarankan adalah menulis jurnal. Dalam perjalanan mendengarkan berbagai cerita, saya menyadari bahwa tidak banyak orang memiliki *privilege* untuk menulis. Ketika mendengarkan kasus-kasus yang disampaikan oleh konseli, menulis bisa seperti koin yang memiliki dua sisi yaitu bentuk kemewahan dan bentuk perlawanan.

Fakta bahwa keadaan membuat kita berjarak dengan

sesuatu yang pernah rutin kita lakukan nyata adanya karena tidak semua konseli memiliki waktu untuk menulis. Selain itu, tidak banyak orang bisa mengekspresikan diri dengan menulis. Sebagian dapat lebih ekspresif dengan menggambar atau hal yang lain. Dalam hal ini, saya belajar menempatkan konteks dan melihat keadaan terlebih dahulu ketika berhadapan dengan konseli. Dari hal ini pula, saya menyadari bahwa konseli berhak memilih cara mereka untuk pulih dan berdaya. Sarana untuk pulih bisa dipilih dan dilakukan bersama-sama dengan konseli. Oleh karena itu, *journaling* menjadi salah satu alternatif pendamping dalam proses penyembuhan luka batin tanpa mengesampingkan pengobatan utama untuk sembuh dengan cara bantuan profesional.

Davis, T. (2021, Oktober 28). *Gratitude Journal: Examples, Ideas, and Strategies*. Diambil kembali dari Berkeley Wellbeing Institute: <https://www.berkeleywellbeing.com/gratitude-journal.html>

Davis, T. (2021, September 27). *How to Start a Journaling Practice*. Diambil kembali dari Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/click-here-happiness/202109/how-start-journaling-practice>

Geulbaewoo. (2021). *Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang lelah*. Ponorogo: Penerbit Haru.

Haas, S. (2021, Juli 8). *How to Reflect on Your Observations*. Diambil kembali dari Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/shrink-in-the-kitchen/202107/how-reflect-your-observations>

Hensley, L. C., & Munn, K. J. (2020). *The Power of Writing about Procrastination: Journaling as a Tool for Change*. *Journal of Further and Higher Education*, 44(10), 1450-1465. doi:10.1080/0309877X.2019.1702154

Raypole, C. (2021, Mei 16). *Ready, Set, Journal! 64 Journaling Prompts for Self-Discovery*. Diambil kembali dari Psychcentral : <https://psychcentral.com/blog/ready-set-journal-64-journaling-prompts-for-self-discovery>

Utley , A., & Garza, Y. (2011). *The Therapeutic Use of Journaling With Adolescents*. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(1), 29-41. doi:10.1080/15401383.2011.557312





Dinamika Pendampingan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Daerah

— HADYANNA P. RAHAYU

Undang – Undang No. 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT) merumuskan empat (4) jenis kekerasan di ranah personal, yaitu: kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, dan penelantaran ekonomi. Produk hukum ini sebenarnya sudah secara spesifik memberikan dasar hukum bagi perlindungan perempuan dari kekerasan di ranah privat. Namun, walaupun sudah hampir 19 tahun UU PKDRT

disahkan, jumlah kasus kekerasan di ranah privat masih meningkat setiap tahunnya. Bahkan menurut Catatan Tahunan Komnas Perempuan (CATAHU) 2021, kekerasan di ranah privat masih merupakan jenis kekerasan berbasis gender tertinggi di Indonesia. Sungguh sesuatu yang ironis, tetapi, jika boleh dibilang, tidak mengagetkan.

Selama mendampingi korban KDRT melalui ruang aman berbasis komunitas, baik melalui Perempuan Berkisah maupun Spinmotion Indonesia, ada benang merah yang menjadi persamaan dari kasus-kasus ini, antara lain:

- Kekerasan dalam ranah privat baik Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) maupun Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) tidak pernah merupakan kekerasan tunggal, melainkan terdiri atas beberapa kekerasan yang membentuk siklus dan seiring waktu mengeskalasi.
- Bahwa sering kali korban tanpa sadar turut membiarkan atau bahkan melindungi pelaku untuk terus melakukan kekerasan atas berbagai alasan, seperti faktor kemelekatan, adanya saviour syndrome dimana korban merasa harus bertanggung jawab menjaga ketenangan dan kebahagiaan pelaku, serta internalisasi budaya yang bersifat misoginis.
- Bahwa pelaku sering kali tidak memerlukan ancaman fisik agar kekerasan dapat terjadi, sebagian besar kekerasan dalam ranah privat disebabkan oleh ketimpangan gender yang membentuk suatu relasi kuasa.
- Bahwa masyarakat masih menganggap kekerasan dalam rumah tangga sebagai

kekerasan fisik yang mengakibatkan luka sedangkan untuk jenis kekerasan lain masih dianggap sebagai hal yang lumrah dalam rumah tangga dan bukanlah merupakan bentuk kekerasan sehingga korban sering kali tidak sadar bahwa dirinya sudah pernah mengalami kekerasan berulang.

Mengenali Siklus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Istilah *cycle of abuse* atau siklus kekerasan pertama kali diperkenalkan oleh psikolog bernama Lenore Walker dalam bukunya yang berjudul "The Battered Woman". Lenore mengatakan bahwa perempuan yang mengalami KDRT akan mengidap *battered woman syndrome* sehingga dirinya merasa terisolir dan terus-menerus berada dalam mode bertahan atau yang biasa disebut survival mode, hampir serupa dengan korban trauma paskaperang yang mengalami *Post Traumatic Syndrome Disorder* atau PTSD. Hal ini disebabkan oleh adanya pola kekerasan yang berulang yang membentuk siklus kekerasan. Siklus kekerasan sendiri terdiri atas empat (4) tahap, yaitu:

1. ***Tension building***, tahap dimana ketegangan meningkat. Tahap ini biasanya terjadi sebelum tindakan kekerasan menjadi nyata atau secara terbuka. Tension building ini ditandai dengan komunikasi yang tidak baik, meningkatnya ketegangan di dalam hubungan, dan ketakutan akan timbulnya faktor pemicu yang menyebabkan pasangan meledak atau marah. Periode ini biasanya berlangsung cukup lama dan setiap

kali terjadi suatu friksi kecil, ketegangan dalam hubungan semakin meningkat. Korban hidup dengan perasaan takut dan mulai mengurangi intensitas komunikasi dengan pasangan untuk menghindari konflik. Perasaan putus asa mulai menguasai diri korban, dan bila tekanan semakin meningkat, penganiayaan akan beranjak ke tahap berikutnya.

2. **Incident**, yaitu fase dimana kekerasan meledak. Pada tahap ini pelaku akan mencoba untuk mendominasi korbannya dengan menggunakan salah satu atau beberapa jenis penganiayaan, yang paling sering adalah dalam bentuk penganiayaan fisik bisa juga disertai dengan kekerasan psikis dan/atau kekerasan seksual.
3. **Honeymoon** atau biasa disebut tahap rekonsiliasi. Tahap ini merupakan saat ketika pelaku tampaknya sangat menyesali kekerasan yang telah dilakukan dan berusaha memperbaiki hubungan. Tahap ini ditandai dengan curahan kasih, permintaan maaf, dan biasanya disertai dengan manipulasi dimana pelaku menanamkan pandangan yang berbeda dari kenyataan tentang kekerasan yang terjadi sehingga korban mengalami kebingungan. Pada tahap ini, pelaku akan memperlihatkan penyesalan dan kesedihan untuk menenangkan korban. Korban biasanya menikmati perhatian khusus yang diberikan pelaku dan menaruh harapan yang berlebihan akan penyesalan pelaku sehingga hubungan kemudian mencair kembali.

4. **Calm**, pada fase ini pelaku sudah merasa aman dan mengurangi intensitas perhatian. Hubungan antarpasangan akan berjalan relatif damai dan harmonis. Namun dikarenakan tidak ada pemotongan mata rantai di fase-fase sebelumnya, maka kecenderungan untuk kembali ke fase awal akan terjadi setelah beberapa waktu dan membentuk suatu siklus kekerasan baru.

Dari keempat tahapan siklus di atas, dapat kita simpulkan ciri-ciri dari siklus KDRT adalah sebagai berikut:

- Adanya relasi kuasa, yakni pelaku dan korban tidak berada pada posisi yang setara. Posisi perempuan dalam struktur sosial dianggap lebih rendah sehingga perempuan rentan menjadi korban
- Tujuan utama dari kekerasan adalah untuk mengambil kendali atau kontrol dan menekan kehendak bebas korban.
- KDRT tidak selalu meninggalkan luka fisik dan bisa saja luka fisiknya tampak ringan atau bahkan tidak nampak sama sekali, tetapi selalu menimbulkan trauma pada korban.

Pemetaan Tantangan dan Kekuatan Pendampingan Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Beberapa tantangan yang dihadapi dalam pendampingan kasus KDRT kebanyakan berasal dari faktor budaya. Internalisasi nilai-nilai patriarki membuat masyarakat secara umum masih menempatkan perempuan pada posisi subordinat sementara laki-laki sebagai

pencari nafkah utama. Perempuan, khususnya yang tidak berpenghasilan sendiri, sering kali dianggap bergantung pada pasangan sehingga tidak memiliki suara dalam pengambilan keputusan dalam keluarga, termasuk yang menyangkut nasibnya sendiri.

Budaya patriarki yang masih amat kental juga melekatkan sifat keras dan kasar laki-laki ketika meluapkan emosi sebagai sikap yang dianggap wajar. Perempuan juga dianggap sudah seharusnya mengalah dan menerima perlakuan kurang baik dari suami sebagai kepala keluarga. Masyarakat kita masih amat permisif terhadap budaya kekerasan dan hukuman dengan tindakan fisik seperti memukul ataupun mencubit sehingga batas-batas tentang kekerasan fisik menjadi kabur di masyarakat. Oleh karena itu, tak jarang justru ketika korban melaporkan tindakan KDRT yang diterimanya, korban justru mendapatkan tekanan dari keluarga, teman, atau tetangga karena dianggap tidak sepatutnya menceritakan kekerasan yang ia alami. Bahkan, kekerasan tersebut dianggap sebagai aib keluarga yang harus ditutupi.

Kekerasan seksual yang dilakukan pasangan juga masih dianggap lumrah. Dalam kultur patriarki, seks dianggap sebagai hak suami dan istri berkewajiban untuk melayani suami. Anggapan ini membuat korban perkosaan dalam perkawinan sering kali terjebak dalam siklus kekerasan. Korban sering kali justru disalahkan karena tidak patuh dan tidak mampu melayani suami dengan baik. Tidak heran, beberapa tahun terakhir, poligami yang sesungguhnya bertentangan dengan asas perkawinan monogami seperti yang tertera pada Pada Pasal 3 Ayat (1) Undang-Undang No 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan seolah dianggap sebagai suatu hal yang lumrah. Padahal, poligami merupakan salah

satu faktor risiko pemicu KDRT.

Budaya ini amat berpengaruh terhadap pola pikir masyarakat, aparat penegak hukum, dan para stakeholder dalam menyikapi aduan kasus KDRT, termasuk dan tidak terbatas terhadap perumusan dan pengaplikasian produk hukum. Salah satu contohnya adalah laki-laki yang mendapatkan keistimewaan sebagai posisi puncak pada keluarga. Posisi laki-laki sebagai kepala keluarga juga sudah termaktub dalam Pasal 31 Ayat (1) UU No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan yang otomatis menempatkan laki-laki pada posisi dominan. Hal ini kontradiktif dengan kondisi di lapangan, yang terbukti, tidak semua laki-laki mengambil peran dan tanggung jawab kepala keluarga sebagai pencari nafkah utama, mengayomi dan melindungi keluarga dengan serius, dan justru melakukan penelantaran terhadap istri dan anaknya. Lalu, terkait Kompilasi Hukum Islam hanya menafsirkan nusyuz-nya istri sehingga istri yang dianggap tidak patuh kepada suami bisa dicerai tanpa iddah dan mut'ah, padahal bisa saja ada kezaliman suami di balik ketidakpatuhan tersebut.

Tantangan lain yang cukup signifikan adalah kurangnya tenaga ahli yang mampu mengenali gejala awal trauma. Jumlah tenaga psikolog dan psikiater di Indonesia masih amat terbatas dan mayoritas berada di Pulau Jawa. Masih banyak daerah yang tidak memiliki psikolog maupun psikiater sehingga proses pendampingan kadang kala tidak berjalan maksimal. Minimnya pengetahuan pendamping tentang gejala awal dari gangguan mental yang diakibatkan KDRT membuat korban tidak mendapatkan penanganan trauma yang semestinya. Sering kali juga, pendamping layanan hukum akhirnya tidak mampu mengenali ketidaksiapan korban dalam menjalani proses

hukum yang kerap kali menguras energi, waktu, dan pikiran serta rentan menimbulkan trauma berulang.

Selanjutnya, mengenai kesiapan rumah aman atau shelter. Di Batam sendiri, di daerah saya tinggal, rumah aman atau shelter milik P2TP2A baru berdiri dua tahun terakhir dan amat minim sekali fasilitasnya. Sedangkan, sebelumnya shelter P2TP2A menumpang ke shelter Dinas Sosial yang kondisinya juga sama memprihatinkannya. Shelter biasanya tidak dijaga atau ditunggui pendamping yang menginap. Tempatnya pun kurang layak untuk dijadikan tempat tinggal sementara. Tentunya kondisi ini tidak baik untuk korban yang sebaiknya ditempatkan di lokasi aman dan nyaman setelah terjadinya KDRT.

Untuk itu, selaku pendamping sebelum melakukan pendampingan di lapangan, selain mengetahui resiko dan kendala yang akan kita hadapi, kita juga harus mampu memetakan kekuatan yang kita miliki. Di sini pentingnya peran kolaborasi karena tidak ada pendamping yang dapat bekerja dengan maksimal jika melakukan pendampingan seorang diri. Perubahan teknologi setelah pandemi Covid-19 juga pada akhirnya membawa dampak positif bagi pendampingan korban dengan makin mudahnya pengada layanan diakses melalui berbagai kanal telekomunikasi digital.

Beberapa hal yang menjadi modal awal pendamping ketika melakukan pendampingan kasus KDRT adalah sebagai berikut:

- Ilmu dan pengalaman, dasar keilmuan serta pengalaman di lapangan menjadi modal utama pendamping. Perbedaan bidang ilmu dari tiap pendamping tentunya akan membawa warna berbeda dan pendekatan yang berbeda dalam

proses pendampingan. Pendamping juga harus dapat mengenali kelebihan dan kekurangannya sendiri serta mampu memetakan mana yang bisa dijadikan sebagai aset dan mengidentifikasi kekurangan yang dimiliki. Hal ini bertujuan agar pendamping dapat mengukur diri dan bersikap hati-hati dalam memberikan pendampingan.

- Jejaring atau relasi, dalam memberikan pendampingan, amatlah tidak mungkin pendamping bekerja sendiri. Untuk itu, sangat penting pendamping membangun peta jaringan yang kuat agar dapat memberikan pendampingan yang komprehensif.
- Teknologi, dengan berkembangnya penggunaan teknologi dalam pelayanan pendampingan korban kekerasan berbasis gender turut membawa perubahan yang signifikan dalam jumlah laporan. Kita bisa melihat ini sebagai suatu kemajuan karena artinya makin banyak korban yang bisa dijangkau dengan kemudahan akses komunikasi melalui teknologi terkini. Contohnya, jika dulu konseling biasanya melalui tatap muka, sejak beberapa tahun terakhir, khususnya memasuki tahun kedua pandemi Covid-19, banyak sekali lembaga penyedia layanan yang menyediakan hotline pengaduan serta proses konseling virtual.
- Kesadaran akan kesehatan mental, dengan edukasi yang masif mengenai kesehatan mental, pandangan masyarakat tentang gangguan suasana hati dan gangguan mental berubah.

Konseling tidak lagi menjadi momok bagi korban kekerasan karena stigma mengenai hal ini berkurang. Hal ini juga membuat korban lebih berani mengakses pengada layanan.

Beberapa hal yang perlu diingat dalam melakukan pendampingan adalah sebagai berikut:

- Pelajari dan pahami dulu etika dasar pendampingan. Relasi antara pendamping dan korban harus dilakukan secara profesional. Setiap aduan dicatatkan dengan baik sesuai persetujuan korban dampingan dan setiap langkah selama proses pendampingan merupakan pilihan bebas dan sadar korban setelah sebelumnya diinformasikan dengan jelas kondisi dan resikonya oleh pendamping.
- Tujuan utama dari pendampingan adalah pemulihan korban baik secara fisik maupun psikis. Penegakan hukum bukanlah menjadi tujuan utama, birkkan pilihan tersebut menjadi pilihan korban.
- Pendamping yang baik adalah pendamping yang rendah hati dan memiliki empati, mampu menghargai dan menghormati setiap keputusan korban tanpa penghakiman.
- Kunci dari keberhasilan pendampingan adalah kolaborasi dan komunikasi yang baik antara pihak-pihak yang terlibat dalam proses pendampingan. Pendamping juga perlu memperkuat jejaring dan membangun kerja sama yang baik dengan pihak lain guna meningkatkan kualitas pendampingan

- Kenali batasan diri, waspada tanda kelelahan baik secara psikis maupun fisik. Kelelahan dapat membuat kita kurang berhati-hati dalam memberikan masukan, saran, serta mempengaruhi cara kita mengambil keputusan. Maka dari itu, manajemen waktu amatlah penting sebagai pendamping.

Walker, Lenore E. (2009). *The Battered Women Syndrome, 3rd Edition (Focus on Women..Springer Publishing Company*

Murniati, Nunuk P. (2019), *Konseling Feminis*, Yogyakarta. Percetakan Perempuan GAIA

Undang - Undang No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan

Undang - Undang No. 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga





**Pendamping Bukan
Strong Women;
Dibutuhkan Kolaborasi
dalam Penanganan
Kasus Kekerasan
Berbasis Gender**

—AFIF HIDA

“Keluargaku ingin membunuhku. Mereka memasukkan racun dalam makananku. Orang tuaku, adikku, semua yang ada di keluargaku ingin membunuhku!”

Kalimat tersebut masih terngiang-ngiang dalam ingatanku, diucapkan oleh seorang perempuan berusia 27 tahun, seorang konseli yang pernah kudampingi. Kata membunuh diucapkan berkali-kali dan ia tekankan seolah itu telah menjadi nyata untuknya. Perangainya begitu linglung, tanpa tujuan, disertai dengan ketakutan bayang-bayang keluarga yang menurutnya ingin membunuhnya. Terlepas benar dan tidak ungkapannya, tetapi itulah yang tertanam di dasar pikirannya, **“Keluargaku ingin membunuhku!”**

Konseli yang kudampingi ini adalah seorang korban Kekerasan Berbasis Gender (KBG), lebih spesifik lagi ia menjadi korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dari keluarganya. Hati ini tersayat-sayat saat ia menceritakan perjalanan hidupnya. Konseli memiliki relasi toksik dengan keluarganya yang tentu tidak mudah untuk dijalani. Baginya, rumah bukan lagi surga, melainkan neraka yang tidak nyaman untuk ditempati. Itulah mengapa konseli selalu berpindah tempat selama dua tahun. Ia kabur dari rumah membawa identitas lengkap tanpa sepengetahuan keluarga.

“Aku pernah diantarkan pulang pak polisi dan Dinas Sosial. Orang tuaku seolah berpura-pura baik di hadapan mereka, tapi setelah mereka pulang, mereka ingin mencelakakan dan membunuhku lagi.”

Itulah sekilas kalimat yang menggambarkan kondisi konseli. Tidak hanya sekali-dua kali ia diantarkan pulang

menggunakan mobil polisi atau Dinas Sosial pulang. Namun, kenapa ia terus kabur dari rumah? Ia bilang ia tidak menemukan kenyamanan di rumah dan merasa jiwanya terancam jika bersama keluarganya. Ia pun memilih kabur untuk mencari tempat yang aman untuknya. Miris rasanya hal tersebut dialami oleh saudara perempuan kita.

Selama dua tahun, enam kali konseli kabur ke provinsi lain dalam kondisi yang masih sama, bingung, tanpa arah tujuan, dan jelas membutuhkan bantuan. Sebagai sesama perempuan, rasanya tidak tega membiarkan ia harus pindah tempat satu dan ke tempat lainnya. Akhirnya, aku bersama teman-teman di kabupaten tersebut membantunya sesuai dengan kemampuan dan kapasitas kami sebagai pendamping.

Kasus yang dialami konseli yang kudampingi tentu bukan satu-satunya. Dari situs Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA), selama tahun 2021, jumlah kasus tertinggi berdasarkan tempat kejadian adalah di rumah tangga, sebanyak 12.924 kasus dengan jumlah korban 13.896 (Simfoni-PPA tahun 2022). Selanjutnya, berdasarkan data Catahu 2021, jenis kekerasan terhadap perempuan yang paling banyak adalah di ranah pribadi atau privat, yaitu KDRT dan relasi personal sebanyak 79% (6.480 kasus). Sehingga, konseli hanya salah satu korban dari ribuan kasus KDRT yang masih marak di negeri ini dan tentu ini menjadi keprihatinan kita bersama.

Menyadari Kapasitas Diri

Sebelum memutuskan sebagai pendamping korban kekerasan, tentunya aku bersama-sama teman-teman menyiapkan diri terlebih dahulu. Kami mempertimbangkan berbagai hal yang sekiranya dapat kami bantu selama

ia kabur dari rumah. Tentu bantuan tersebut juga mempertimbangkan jangka waktu karena keterbatasan kami dalam mendampingi. Di luar kegiatan pendampingan, kami juga memiliki pekerjaan sehingga tidak bisa mengawasi konseli secara penuh. Kami pun sempat berbagi tugas sehingga konseli bisa menginap di rumah beberapa pendamping secara bergiliran.

Selama pendampingan pun, kami turut mendengarkan cerita konseli. Satu hal yang selalu kutanamkan saat mendengarkan ceritanya adalah bahwa konseli hanya butuh didengarkan tanpa butuh dinasehati. Konseli hanya butuh seseorang yang bersedia menerima kondisi dia tanpa menghakimi. Pendamping adalah fasilitator yang membantu konseli untuk menggali keputusannya sendiri secara sadar. Perbedaan pendapat antara konseli dan pendamping pun wajar dan pasti terjadi, akan tetapi sebagai pendamping kita tidak berhak untuk menggurui.

Selain etika dalam mendengarkan, sebagai pendamping kita juga butuh mempersiapkan diri saat menerima keluh kesah konseli. Sebab, mendengarkan cerita kekerasan secara langsung juga membutuhkan kesiapan diri. Tanpa kesiapan fisik dan mental, konselor rentan ikut terpicu hingga mengalami mual, pusing, bahkan lebih parah. Jika itu terjadi, tidak apa kita mengambil jeda terlebih dahulu.

Kendala pendampingan langsung tidak hanya dari keterbatasan kami para konselor, tetapi karena ketiadaan rumah aman konseli yang kami tampung di rumah membuat anggota keluarga kami pun merasa kurang nyaman. Sayangnya, ketika kami mencoba menghubungi pihak keluarga konseli, mereka seakan lepas tangan dan kembali menyalahkan konseli yang memilih kabur. Pihak keluarga menyatakan bahwa mereka masih memiliki anak lain

yang perlu diurus dan memilih pasrah. Perjalanan konseli rasanya tidak mudah dan rumah menjadi tempat yang ia hindari. Jadi, ke mana ia harus berpulang, sedangkan di kota kami tidak memiliki rumah aman? Itulah pentingnya berkolaborasi dan berbagi peran dalam penanganan KBG.

Berkolaborasi Peran Penanganan KBG

Menjadi seorang pendamping dalam penanganan kasus kekerasan tidak serta-merta menjadikan kita sebagai sosok yang kuat. Kita juga manusia yang memiliki keterbatasan. Untuk itulah dibutuhkan kolaborasi peran dalam penanganan kasus Kekerasan Berbasis Gender (KBG). Keterlibatan dan dukungan seluruh pihak menjadi hal yang penting untuk membantu konseli. Bukan kuat yang membuat kita bersama, justru bersamalah menjadi kita kuat.

Dalam kasus konseli yang saya dampingi kami turut berkolaborasi dengan psikolog. Konseli kami bantu dalam mengakses layanan psikologis untuk memetakan *mind blok* konseli. Dari sesi tersebut akhirnya berhasil dipetakan bahwa konseli selama ini telah mendapatkan kekerasan secara verbal dan sesekali fisik dari anggota keluarganya, baik orang tua dan adiknya. Sebelumnya, ia juga mendapatkan pelecehan dari rekan kerjanya. Rumah menjadi tempat yang menakutkan karena rasa kecemasan dan ketakutan yang ia alami. Anggapan keluarganya ingin berusaha untuk membunuhnya telah tertanam dalam pikirannya dan seolah menjadi nyata sekali pun hal tersebut tidak terjadi.

Dari hasil analisis sementara didapati bahwa konseli mengalami paranoid akibat KDRT yang selama ini alami dari keluarganya sehingga pulang ke rumah bukan solusi

terbaik. Kami, para pendamping pun, akhirnya mengetahui bahwa selama ini konseli meminum obat dari dokter kejiwaan puskesmas.

Karena menghadapi banyak keterbatasan dalam pendampingan, kami pun berusaha berkolaborasi dengan lebih banyak pihak. Setelah berkonsultasi dengan konselor dari Perempuan Berkisah, kami disarankan untuk berkolaborasi dengan KJHAM wilayah tempat tinggal konseli.

Merujuk konseli ke lembaga penyedia layanan dilakukan untuk memenuhi hak-haknya sebagai korban berdasarkan UU No. 23 Tahun 2004 tentang KDRT, lima hak korban tersebut adalah:

- Perlindungan dari pihak keluarga, polisi, kejaksaan, pengadilan, advokat, lembaga sosial, atau pihak yang lain baik sementara maupun berdasarkan penetapan pemerintah perlindungan dari pengadilan;
- Pelayanan Kesehatan sesuai kebutuhan medis
- Penanganan secara khusus berkaitan dengan kerahasiaan korban;
- Pendampingan oleh pekerja sosial dan bantuan hukum pada setiap pada setiap tingkat proses pemeriksaan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan
- Pelayanan bimbingan rohani.

Selain itu, konseli juga berhak mendapatkan pendampingan untuk mengakses lembaga penyedia layanan seperti Women Crisis Center (WCC), P2TP2A, ruang aman berbasis komunitas, dan *support system* lainnya

(Perempuan Berkisah: Modul Hak Korban dan Bagaimana Menghadapi KBG. 2021).

Support Group Masyarakat dalam Pemulihan Korban Kekerasan

Setelah berhasil berkolaborasi dan melakukan koordinasi dengan KJHAM, kami pun mendapatkan lebih banyak bantuan dalam proses pendampingan. KJHAM siap membantu konseli untuk mendapatkan akses pelayanan kesehatan kejiwaan di salah satu Rumah Sakit Jiwa (RSJ) di wilayahnya.

Sambil menunggu koordinasi dengan tenaga kesehatan RSJ, kami masih terus melakukan upaya kolaborasi untuk mencari tempat tinggal sementara yang aman dan nyaman. Beruntung kami dapat berkolaborasi dengan pesantren khusus putri yang bersedia menerima konseli. Pemilihan pesantren pun tidak bisa dilakukan asal saja sebab kami harus mempertimbangkan tempat yang turut mendukung upaya perlindungan perempuan dan anak.

Selama di pesantren kami mendapat kabar bahwa konseli diperlakukan dengan baik selayaknya para santriwati lain. Kondisinya pun semakin membaik, tenang, dan cerah. Para santriwati pun bekerja sama dalam membantu mengingatkan konseli untuk minum obat yang ia bawa setiap harinya. Dari kasus ini kita pun belajar bahwa dalam upaya pemulihan korban diperlukan dukungan lingkungan sekitar. Dukungan ini terbukti menjadi poin penting yang dapat membantu korban untuk segera pulih.

Kolaborasi Peran dengan Berbagai Lembaga dalam Penanganan Kasus Kekerasan

Setelah berbagai upaya kolaborasi yang melibatkan

begitu banyak pihak, perjalanan pendampingan konseli masih jauh dari kata selesai. Sebab, pertanyaan terbesar justru belum terjawab. Ke mana konseli harus pulang setelah mendapatkan perawatan di RSJ selama sepuluh hari? Rumah tidak mungkin, KJHAM tidak memiliki rumah aman, kembali ke rumah pendamping pun tidak memungkinkan. Akhirnya, kolaborasi dengan DP3A dan Dinas Sosial Kabupaten tempat konseli tinggal pun diupayakan. DP3A turut dilibatkan karena pemerintah punya tanggung jawab dalam memberikan perlindungan kepada masyarakatnya.

Nyatanya rencana tidak semudah realita. Sebelum mengakses layanan di RSJ, konseli sudah kambuh dan hampir kabur dari pesantren karena merasa ada seseorang yang ingin membunuhnya. Ia lari ke sana ke mari dan membuat seisi pondok panik. Hal ini terjadi karena obat yang biasa ia konsumsi sudah habis sehingga dalam benaknya ada orang yang mengikutinya dan berniat untuk membunuhnya.

Kami sebagai pendamping pun berupaya agar konseli mendapat akses ke psikiater. Akan tetapi karena konseli bukan warga setempat, dibutuhkan kembali koordinasi antara DP3AKB dengan pihak DP3A Kabupaten konseli tinggal agar konseli bisa mengakses layanan kesehatan dan mendapat surat rujukan. Keluarga konseli pun diupayakan agar mendapatkan edukasi terkait kondisi konseli.

Setelah mendapatkan layanan kesehatan jiwa upaya terakhir adalah mencari rumah aman untuk konseli. Lagi-lagi dibutuhkan kerja sama dengan berbagai lembaga agar korban mendapatkan perlindungan dan layanan. Setelah mendapatkan perawatan di RSJ selama sepuluh hari konseli akhirnya dijemput oleh pihak Dinas Sosial bagian

rehabilitasi. Konseli akhirnya berada di salah satu tempat rehabilitasi yang ada di domisilinya. Tempat rehabilitasi tersebut khusus bagi orang yang mengalami gangguan mental. Hingga saat ini, konseli masih berada di sana untuk mendapatkan pelayanan dalam upaya pemulihan.

Pendamping Bukan Manusia Super

Dari kasus tersebut tentunya kita mendapat gambaran bahwa dalam penanganan satu kasus KDRT saja korban membutuhkan kolaborasi bersama dari berbagai lembaga. Pendamping bukan orang yang kuat yang mampu melakukan seluruh kerja pendampingan sendirian. Adanya batasan dan keterbatasan yang dimiliki seorang pendamping membuat pendamping perlu memetakan kapasitas dirinya sebelum melakukan pendampingan.

Selain itu, pendamping juga perlu memetakan lembaga terdekat yang dapat membantu dalam melakukan penanganan konseli. Konseli masih memiliki keluarga juga perlu melibatkan keluarga dalam proses pemulihannya. Perlu adanya edukasi agar keluarga tidak abai pada proses yang dijalani konseli.

Selain itu dalam penanganan kasus, pendamping perlu fokus pada pemulihan korban dengan tetap berkomunikasi pada pihak keluarga. Upayakan pemulihan dengan melibatkan berbagai pihak termasuk pemerintah. Mari bergandengan tangan dan berkolaborasi bersama dalam penanganan KBG!

Evi Rahmawati, *Peran Pendamping Dalam Pemberdayaan Masyarakat Miskin Melalui Program Keluarga Harapan di Kecamatan Semarang Tengah*, Skripsi: UNNES, 2017, 15.

Pasal 1 ayat 14 UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak

Tim Penyusun, *“Modul Hak Korban dan Bagaimana Menghadapi Korban Kekerasan Berbasis Gender”*, Perempuan Berkisah, 2021.





Menulis Catatan Pembelajaran dalam Upaya Memperluas Pengaruh Keberpihakan pada Korban KBG

— ERLIN FADHYLAH

“Tulisan yang baik bukan berasal dari ide yang gemilang atau tata bahasa yang cemerlang. Tulisan yang baik adalah tulisan yang selesai dan sampai ke pembaca hingga mampu menyentuh nurani mereka lewat kejujuran”

Selain aktif melakukan konseling bagi korban Kekerasan Berbasis Gender (KBG) di ruang aman, Perempuan Berkisah juga aktif berbagi pengetahuan dan pembelajaran berbasis etika feminisme lewat media sosial dan situs web. Berbeda dengan media pada umumnya, Perempuan Berkisah menyebut seluruh aset media sosial dan situs web tersebut sebagai media pemberdayaan.

Mengacu pada misi Perempuan Berkisah, media pemberdayaan sendiri bertujuan untuk berbagi pengetahuan, pembelajaran, dan kisah inspiratif perempuan. Khusus untuk pembelajaran, PB memiliki ruang tersendiri pada situs **perempuanberkisah.id** untuk mencatat pembelajaran dari penulis-penulis perempuan maupun kelompok rentan lainnya. Inilah yang menjadi salah satu ciri khas media PB yang mungkin belum banyak ditemui di media lainnya, yakni sebuah tulisan yang kerap disebut sebagai catatan pembelajaran.

Ada berbagai bentuk catatan pembelajaran yang bisa ditemui di situs **perempuanberkisah.id** dan PB terus mendorong serta memberi peluang pada para konselor, anggota, maupun para penyintas untuk berbagi catatan pembelajaran mereka. Sebab, PB meyakini bahwa pembelajaran paling bermakna akan didapatkan lewat proses berbagi cerita. Namun, tentu bukan sekadar cerita karena catatan pembelajaran sendiri berbeda dengan kisah para penyintas KBG yang kerap diangkat di akun media sosial PB. Lalu, apa sebetulnya yang dimaksud catatan pembelajaran dan bagaimana menuliskan catatan pembelajaran yang bermakna?

Catatan Pembelajaran: Sebuah Konsep

Catatan pembelajaran merupakan sebuah bentuk

tulisan yang didasarkan pada pengalaman nyata penulis. Pengalaman nyata ini bisa berupa pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, maupun hasil observasi penulis pada sebuah isu atau peristiwa.

Bentuk catatan pembelajaran sendiri dapat berupa sebuah tulisan pengalaman menggunakan kerangka naratif maupun tulisan eksposisi yang didasarkan pada sebuah kegiatan. Perbedaan jenis tulisan ini tergantung pada rangkaian peristiwa yang menjadi landasan catatan pembelajaran. Jika pembelajaran dari isu yang menjadi tema utama didapatkan dari pengalaman pribadi ataupun orang lain yang telah melewati rangkaian peristiwa yang panjang serta berhubungan sebab-akibat, maka adaptasi kerangka tulisan narasi biasanya lebih cocok dipilih dalam mengembangkan sebuah catatan pembelajaran.

Teks narasi sendiri merupakan sebuah tulisan yang terdiri dari rangkaian peristiwa yang saling berkaitan hingga terbentuk sebuah cerita. Di dalamnya ada tokoh, latar, alur, dan hal-hal yang umumnya dimiliki sebuah cerita fiksi. Namun, dalam sebuah catatan pembelajaran tentu komponen dari teks tersebut diambil dari kenyataan alih-alih imajinasi. Pun ada beberapa batasan dari unsur naratif yang bisa diadaptasi untuk menulis catatan pembelajaran yang akan dibahas pada bagian berikutnya.

Berbeda dengan narasi, teks eksposisi bertujuan untuk menginformasikan sesuatu. Pola pengembangannya pun bermacam-macam, bisa berbentuk sebab akibat, proses, masalah-solusi, perbandingan, definisi, maupun, klasifikasi. Jika pembelajaran didapatkan dari proses yang lebih singkat, misalnya observasi pada sebuah isu, terinspirasi dari sebuah sesi diskusi atau webinar, umumnya bentuk teks eksposisi menjadi pilihan. Meski

begitu, tidak ada aturan pasti mengenai hal ini. Sebab, catatan pembelajaran memiliki sifat yang amat personal sehingga pemilihan bentuk di antara dua jenis tulisan ini hanya dimaksudkan sebagai contoh agar memudahkan Sobat Perempuan Berkisah dalam mengenali karakteristik umum catatan pembelajaran.

Modal Awal Menulis Catatan Pembelajaran: Penerimaan dan Kejujuran

Sebelum menulis catatan pembelajaran, ada satu persepsi yang perlu kita samakan yakni tentang menghargai setiap pengalaman dan perasaan yang timbul karenanya. Kita semua pasti punya pengalaman, tetapi mungkin banyak dari kita merasa pengalaman tersebut tidak cukup berharga untuk terus dirasakan, apalagi diceritakan.

Hal tersebut tentu berbeda dengan nilai dan sikap dasar konselor di Perempuan Berkisah yakni penerimaan diri. Prinsip tersebut bukan hanya bermanfaat dalam sesi konseling yakni penerimaan dari konselor kepada konseli, tetapi juga bagi diri sendiri, terutama dalam penyusunan catatan pembelajaran. Sebab, modal awal dalam menyusun sebuah catatan pembelajaran adalah penerimaan dan kejujuran pada perasaan serta kondisi diri ataupun orang lain yang akan kita ceritakan.

Pada akhirnya, catatan pembelajaran akan berisi kejujuran kita dalam menghadapi persoalan, menyikapi sebuah isu, ataupun mengambil tindakan. Bagi sebagian orang, berkisah dengan jujur tentu bukan hal yang mudah sebab hal tersebut akan membuka kerentanan diri kita. Namun, seperti pernah diutarakan oleh Alimah Fauzan, Founder Perempuan Berkisah dan Yayasan Pribudaya,

“Tidak peduli orang melihatnya sebagai bentuk kerapuhan atau tidak, tulisan-tulisanku yang lahir dari kejujuran adalah prosesku pulih dan berdaya.”

Itulah dasar dari sebuah catatan pembelajaran di Perempuan Berkisah, yakni tulisan yang jujur dan kejujuran tersebut dimulai dengan mengakui perasaan dan kerentanan diri. Hal tersebut dijadikan bahan pembelajaran sebagai proses menuju pulih dan berdaya. Ketika kita mampu menulis dengan jujur, kita juga akan lebih mudah berempati pada kejujuran orang lain yang akan kita tuliskan kisahnya.

Menulis dengan kejujuran sendiri tidak hanya bermanfaat bagi penulis dalam proses menuju berdaya, tetapi juga memberi pengaruh besar pada pembaca. Catatan pembelajaran yang ditulis dengan jujur, akan membuat pembaca mendapatkan informasi baru tanpa merasa digurui. Sebuah catatan pembelajaran yang ditulis tanpa menggurui, justru akan lebih menginspirasi. Kisah yang lahir dari hati akan lebih menggugah perasaan dan pada akhirnya memberi kesan mendalam yang akan lebih membekas di hati pembaca.

Sudut Pandang Catatan Pembelajaran: Kisah Saya dan Kisah Dia

Setelah memahami dasar penulisan catatan pembelajaran, mungkin pertanyaan selanjutnya adalah bagaimana. Bagaimana caranya mengembangkan tulisan

catatan pembelajaran yang jujur dan mengena?

Dalam konteks menulis catatan pembelajaran di ruang konseling, konseli maupun konselor sama-sama bisa menulis catatan pembelajarannya sendiri. Namun, bisa jadi konselor mewakili konseli untuk menuliskan catatan pembelajaran dari proses pulih konseli. Bahkan, konselor juga bisa menulis catatan pembelajaran pribadinya yang didapatkan dari proses konseling bersama konseli.

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Alimah, Founder Komunitas Perempuan Berkisah bahwa dalam penulisan catatan pembelajaran kita perlu menentukan posisi kita. Kita bisa menulis sebagai konselor, pendamping korban, bahkan penyintas. Semua sudut pandang tersebut sangatlah mungkin dikembangkan menjadi sebuah catatan pembelajaran, tetapi tentu ada perbedaan. Itu sebabnya, sebelum memulai kita harus memisahkan terlebih dahulu catatan pembelajaran yang mengisahkan tentang diri saya dan juga dia (konseli).

Menulis catatan pembelajaran diri dari perspektif saya, baik sebagai penyintas maupun sebagai konselor, berarti kita mengambil sudut pandang pribadi. Kita akan menulis kisah kita dengan berlandaskan kejujuran seperti yang telah dibahas pada bagian sebelumnya. Sementara itu, jika menulis catatan pembelajaran kisah dia (konseli) berarti kita perlu menerapkan prinsip dan etika pendampingan konseling ke dalam penulisan. Langkah pertama untuk menulis kisah dia (konseli) adalah kita perlu mengenali korban lewat empati dan keberpihakan.

Hal ini sejalan dengan sikap yang selainnya dimiliki pendamping yang menerapkan etika feminisme dan wajib kita terapkan dalam tulisan. Hal ini dikarenakan dalam proses penulisan ini kita akan berhadapan dengan konseli

yang akan membagikan kisahnya yang kemungkinan memicu trauma.

Dalam proses konseli berbagi kisah yang akan kita tuliskan, tidak jarang konseli akan terbawa emosi, menangis, bahkan histeris karena harus teringat lagi berbagai pengalaman traumatik yang menyimpannya. Tentunya kondisi tersebut membuat proses pencatatan menjadi tidak mudah bagi kita sebagai penulis. Apalagi, informasi atau kronologi kasus yang dibagikan sering tidak beraturan.

Namun, sebagai konselor ataupun penulis yang telah berkenan untuk menuturkan catatan pembelajaran atas persetujuan konseli, kita tidak boleh memburu atau menuntut konseli membagikan kisahnya. Tahap menulis catatan pembelajaran bukanlah wawancara narasumber dan tidak ada tuntutan menggali informasi sebanyak-banyaknya. Justru, yang kita butuhkan adalah keterampilan mendengarkan dan memvalidasi perasaan korban. Sebab, catatan pembelajaran hendaknya memotret perkembangan kondisi korban dalam proses terbentuknya kesadaran kritis transformatif korban menjadi konseli. Kondisi tersebut tidak akan bisa kita capai jika kita bersikap menuntut terhadap konseli. Alih-alih membantu konseli, menempatkan diri kita sebagai penggali informasi hanya demi tulisan justru bisa jadi menimbulkan trauma baru pada diri konseli.

Poin penting yang perlu diingat juga adalah, sebuah catatan pembelajaran tidak melulu fokus pada keberhasilan konseli di ruang konseling. Kita justru ingin mengajak pembaca untuk melihat proses konseli menuju pulih yang tentu tidak mudah dan penuh jatuh bangun. Proses jatuh dan kegagalan tersebut tidak bisa kita

abaikan, malah akan menjadi elemen penting yang perlu kita catat dan bagikan. Untuk itu, penting bagi penulis catatan pembelajaran konseli memiliki sikap yang tidak menghakimi.

Jika kita masih memiliki sikap menghakimi, catatan pembelajaran kita akan bias dengan pandangan pribadi. Sekalipun pandangan kita lebih tepat atau lebih feminis, isi dari catatan pembelajaran bukanlah tentang benar atau salah, tetapi tentang perjalanan pulih yang pasti penuh dengan salah.

Sebagai konselor dan penulis catatan pembelajaran, penting untuk selalu mengingat bahwa kita memiliki privilese untuk belajar dan paham mengenai isu feminisme, Kekerasan Berbasis Gender (KBG), dan isu lain terkait pemberdayaan perempuan. Namun, kita perlu sadar bahwa tidak semua konseli dan perempuan lain memiliki pemahaman tersebut. Memberikan penilaian benar-salah atau baik-buruk pada tindakan konseli sama sekali bukan hal yang patut dilakukan. Sebab, sebagai penulis catatan pembelajaran konseli kita justru harus menjadi penyambung lidah dari pengalamannya tanpa penghakiman.

Catatan Pembelajaran: Tahapan Penulisan

Setelah memahami landasan dan sudut pandang, langkah berikutnya yang harus kita pahami adalah tahapan penulisan. Sebagian besar orang kemungkinan mengenal Perempuan Berkisah lewat kisah para korban dan penyintas yang dibagikan di media sosial Perempuan Berkisah. Setelah membaca pengantar terkait catatan pembelajaran konseli pada bagian sebelumnya, boleh jadi ada yang bertanya-tanya apa sebetulnya perbedaan antara kisah yang sering dipos di akun media sosial PB

dengan catatan pembelajaran?

Perbedaan paling signifikan dari kisah korban dengan catatan pembelajaran ada pada tahapan penulisan ini. Itu sebabnya, penting bagi penulis kisah konseli dari ruang aman untuk betul-betul memerhatikan dan menjalankan setiap tahapan berikut ini dalam mengolah kisah konseli menjadi catatan pembelajaran. Berikut ini merupakan tiga tahapan dalam proses penulisan catatan pembelajaran.

Tahap eksplorasi masalah menjadi langkah pertama penulisan catatan pembelajaran. Seperti telah disebutkan sebelumnya, sebagai konselor dan penulis kita hendaknya tidak menghakimi, tetapi kita tetap harus peka terhadap masalah yang dihadapi konseli. Saat kita menyadari adanya masalah, ketimpangan, ataupun kondisi tidak ideal lainnya saat itulah kita bisa memilih sudut pandang untuk sebuah catatan pembelajaran. Dari satu kisah penyintas, kita bisa mendapatkan banyak sudut pandang dan mengembangkan beberapa catatan pembelajaran jika kita memiliki kepekaan dan mampu melakukan eksplorasi masalah.

Setelah memilih satu sudut pandang berdasarkan eksplorasi masalah kita masuk ke tahap evaluasi. Pada tahapan ini, masalah yang berupa peristiwa traumatik ketimpangan, atau apa pun itu akan dimaknai. Kita tidak sekadar menceritakan kronologi, tetapi menguliti masalah tersebut hingga mampu mendapatkan akar masalahnya. Kita juga bisa mengulas masalah tersebut dengan mengaitkannya dengan isu lain. Pada tahapan ini, penting bagi penulis untuk memiliki keberpihakan kepada korban serta sensitivitas gender agar analisis isu tidak terpengaruh pada penilaian pribadi.

Dalam tahap evaluasi, kita bisa menggunakan

pendekatan interseksionalitas sebagai salah satu pisau bedah dalam menganalisis kasus yang dialami konseli.

**“Pendekatan interseksionalitas adalah kajian tentang titik temu atau hubungan antara segala sistem atau bentuk penindasan dominasi dan diskriminasi.”
(Alimah)**

Pendekatan ini mendorong kita untuk lebih inklusif dan terhubung dengan konseli. Dalam konteks konseling dan pendampingan korban, memahami interseksionalitas akan membuat kita lebih mampu menggali kekerasan yang dialami korban.

Tahap terakhir dan yang paling penting dalam membedakan catatan pembelajaran dengan kisah penyintas KBG adalah refleksi. Masalah yang telah dievaluasi, dipahami hingga ke akarnya, kita maknai kembali. Jika sebelumnya konseli atau kita sebagai penulis melihat masalah tersebut selalu dari perspektif yang negatif, maka di tahap ini semestinya kita sudah bisa melihatnya lewat sudut pandang berbeda. Pertanyaan penting untuk dijawab pada tahap ini adalah, pembelajaran apa yang didapatkan setelah melewati serangkaian peristiwa tersebut? Bahkan jika pembelajaran tersebut masih berjalan, jika kita sudah bisa memaknai masalah di awal catatan pembelajaran lewat cara berbeda maka kita sudah melakukan kemajuan dan berhasil menuliskan catatan pembelajaran.

Catatan Pembelajaran Perempuan Berkisah

Kemudian, seperti halnya sebuah tahapan penulisan kita akan masuk ke tahap penyuntingan. Pertanyaan yang sering muncul adalah, berapa sebetulnya jumlah kata yang dianjurkan untuk menerbitkan sebuah artikel di Perempuan Berkisah?

Media Perempuan Berkisah didirikan dengan misi menjadi media pemberdayaan. Berbeda dengan media konvensional lain, tujuan utama dari media PB adalah untuk berbagi pengetahuan, pembelajaran, dan kisah inspiratif perempuan dari para penulis perempuan. Hadirnya media PB justru ingin memberikan ruang dan keleluasaan pada semua tujuan tersebut, yang masih sangat terbatas di media konvensional. Jadi, jika berbicara tentang jumlah kata atau batas maksimal halaman, PB tidak memiliki ketentuan yang tetap akan hal tersebut.

Namun, sebagai penulis tentu kita ingin pesan yang hendak disampaikan kepada pembaca sampai dengan jelas tanpa adanya misinterpretasi atau multitafsir. Sehingga, meski tidak ada batasan yang baku dalam menyusun sebuah catatan pembelajaran, penulis hendaknya tetap mempertimbangkan tingkat keterbacaan pemirsa media daring. Seperti telah disampaikan pada bagian tahapan, sebuah sesi konseling sangat mungkin dikembangkan ke dalam beberapa sudut pandang. Jadi, alih-alih menumpuk semua eksplorasi masalah dalam satu tulisan, baiknya kita bisa membaginya menjadi beberapa tulisan yang mengena.

Poin terakhir yang perlu diingat, meski di awal dikatakan bahwa adaptasi struktur teks naratif sejauh ini menjadi yang paling direkomendasikan untuk menyusun catatan pembelajaran konseli, kita juga perlu memperhatikan

beberapa batasannya. Perlu dipahami bahwa catatan pembelajaran bukanlah fiksi. Adaptasi alur pengisahan hanya untuk memudahkan pembaca mengikuti kronologi cerita, tetapi sangat tidak disarankan untuk menambahkan hal-hal di luar kisah demi dramatisasi semata. Semua mesti dituturkan wajar dan apa adanya.

Alimah sendiri banyak menggunakan pola pengembangan paragraf induktif dalam penulisan catatan pembelajaran. Pola pengembangan paragraf induktif adalah meletakkan gagasan utama di akhir paragraf. Jadi, paragraf dibuka dengan hal-hal khusus, pembaca diajak menyelami situasi dan kondisi konseli sebelum akhirnya diajak untuk memahami isu utama dari kondisi tersebut di kalimat terakhir.

Pada akhirnya, berbagi catatan pembelajaran bukan sekedar berbagi kisah sedih atau penderitaan. Perempuan Berkisah melakukan ini demi menyebarkan pembelajaran dari kisah konseli tersebut untuk memperluas pengaruh pentingnya konseling berbasis etika feminisme yang berpihak pada korban.

“Sayang sekali kalau kita hanya mendapat pembelajaran, tetapi kalau kita tuliskan maka ada orang lain yang bisa membaca itu. Anggap saja kita sedang bersedekah ilmu kepada pembaca yang membaca catatan pembelajaran kita entah di sudut dunia mana.”
(Alimah)

Author List

Erlin Fadhylah, kerap menyebut dirinya sebagai pembelajar sepanjang hayat, pendidik paruh waktu, dan penulis lepas. Saat ini, Erlin mengampu mata pelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia di Sekolah Murid Merdeka sembari tetap aktif berperan sebagai penulis dan editor untuk website perempuanberkisah.id. Selain di Komunitas Perempuan Berkisah, Erlin juga bergabung di berbagai komunitas terkait literasi serta pendidikan pengasuhan. Silakan sapa Erlin melalui akun Instagramnya **@erlynfadyllah.e**

Naila Kamaliya, seorang pendidik yang sangat antusias dengan isu pendidikan dan perkembangan anak hingga dewasa. Naila percaya bahwa setiap manusia punya potensi untuk bertumbuh dan berkembang menjadi lebih baik. Karenanya, Naila juga percaya bahwa kebaikan akan menyelamatkan manusia dan membuat kedamaian hati yang sesungguhnya.

Fitria, perempuan berdarah Madura ini adalah salah satu Konselor di Ruang Aman Perempuan Berkisah. Selepas menamatkan pendidikannya di Bidang Psikologi, ia memilih menyibukkan diri untuk bekerja dan membangun gerakan sosial anak bernama Dear Children Indonesia @dearchildren.id dengan tagar kampanye #anaklayakbahagia. Sambil mempersiapkan studi lanjutannya saat ini, Fitria memilih untuk menekuni hobinya membaca buku-buku Psikologi bertema parenting, perempuan, isu-isu terkait kekerasan dan me-review bacaannya melalui laman blogspot sapa-fitria.blogspot.com. Jika ingin menyapanya lebih dekat, silahkan kunjungi akun instagram pribadinya **@fitriyooo**

Farah Sarayusa, konon memiliki arti "Queen of Happiness". 93% extrovert, penikmat K-Band, dan penyuka warna kuning sejak masih TK. Ia berhasil menyelesaikan pendidikan magister sosiologi pada Oktober 2020, sebelum akhirnya resmi bergabung dengan Yayasan Pribudaya Ruang Aman Komunitas Perempuan Berkisah sebagai konselor di awal tahun 2021. Selain itu, ia juga aktif sebagai pengajar Bahasa Jepang dan terkadang menjadi interpreter di beberapa event Jepang. Penyintas PTSD sekaligus Anxiety Disorder yang sangat menyukai dunia tulis-menulis ini sangat tertarik dengan ragam isu kesehatan mental, terutama yang berkaitan langsung dengan toxic family, toxic relationship, hingga suicidal thoughts and suicide attempts. Penggemar berat salah satu band terkenal asal Korea Selatan "DAY6" ini memiliki kutipan favorit: jibun wo shireba, jinsei wa raku ni naru. Artinya, jika kita mampu memahami diri sendiri, maka hidup akan menjadi lebih mudah. Mari berteman dan bertukar pikiran di akun Instagram **@sarayusafarah**

Inda Marlina, atau cukup dipanggil Inda. Penikmat film dan traveling sambil kulineran. Selain di Komunitas Perempuan Berkisah sebagai konselor, saat ini Inda memiliki kesibukan sebagai peneliti lepas di bidang kesehatan dan gender. Silakan sapa Inda melalui akun Instagramnya **@m_inda_**

Hadyanna Prathita Rahayu, biasa dipanggil Thita adalah seorang ibu tunggal yang di sela - sela kesibukannya suka menyempatkan waktu menyeruput kopi sambil membaca atau menonton film. Selain menjadi konselor feminis di komunitas Perempuan Berkisah, sehari - hari ia juga berprofesi sebagai konsultan hukum dan menjadi pengasuh komunitas orang tua tunggal. Penyuka hujan ini bisa disapa melalui akun instagramnya **@Ms.Thita**

Afif Hidayatul Mahmudah, perempuan yang seringkali dikira laki-laki ini memiliki biasa dipanggil Afif. Afif bergabung dalam Komunitas Perempuan Berkisah, khususnya menjadi pendamping korban kekerasan di wilayah Jawa Timur. Selain di Perempuan Berkisah Afif sebagai pekerja sosial yang fokus dalam bidang perlindungan dan literasi anak. Silakan sapa Erlin melalui akun Instagramnya **@afifmudah**

