

Mengatasi Trauma Paska Kekerasan Seksual



Sumber Gambar: <https://www.suara.com/>

Apa yang dimaksud dengan kekerasan seksual itu?

Kekerasan seksual mencakup semua **perilaku** tindakan seksual yang dipaksakan terhadap seseorang tanpa persetujuannya. Ini adalah istilah yang lebih luas yang mencakup pelecehan seksual, tetapi juga mencakup tindakan yang lebih serius seperti pemerkosaan, serangan seksual, eksploitasi seksual, dan bentuk-bentuk lain dari paksaan seksual. Berikut adalah contoh-contoh perbuatan yang termasuk dalam kekerasan seksual:

1. **Berperilaku** atau mengutarakan ujaran yang mendiskriminasi atau melecehkan penampilan fisik, tubuh ataupun identitas *gender* orang lain (misal: lelucon seks, siulan, dan memandangi bagian tubuh orang lain).
2. Menyentuh, mengusap, meraba, memegang, dan/atau menggosokkan bagian tubuh pada area pribadi seseorang.
3. Mengirimkan lelucon, foto, video, audio atau materi lainnya yang bernuansa seksual tanpa persetujuan penerimanya dan/atau meskipun penerima materi sudah menegur pelaku.

4. Menguntit, mengambil, dan menyebarkan informasi pribadi termasuk gambar seseorang tanpa persetujuan orang tersebut.
5. Memberi hukuman atau perintah yang bernuansa seksual kepada orang lain (seperti saat penerimaan siswa atau mahasiswa baru, saat pembelajaran di kelas atau kuliah jarak jauh, dalam pergaulan sehari-hari, dan sebagainya).
6. Mengintip orang yang sedang berpakaian.
7. Membuka pakaian seseorang tanpa izin orang tersebut.
8. Membujuk, menjanjikan, menawarkan sesuatu, atau mengancam seseorang untuk melakukan transaksi atau kegiatan seksual yang sudah tidak disetujui oleh orang tersebut.
9. Memaksakan orang untuk melakukan aktivitas seksual atau melakukan percobaan pemerkosaan.
10. Melakukan perbuatan lainnya yang merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau *gender*, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau **fisik** termasuk yang mengganggu kesehatan reproduksi seseorang dan hilang kesempatan melaksanakan pendidikan dengan aman dan optimal.

Semua bentuk kekerasan seksual merupakan pelanggaran terhadap hak asasi manusia dan dapat menyebabkan dampak psikologis dan fisik yang mendalam bagi korban. Penting untuk memahami berbagai bentuk kekerasan seksual agar dapat mencegah, mengenali, dan menangani kasus-kasus tersebut dengan lebih efektif.



Sumber Gambar: <https://www.shutterstock.com/>

Dampak Kekerasan Seksual Terhadap Korban

Kekerasan seksual dapat memiliki dampak yang sangat serius dan luas pada korban, baik secara fisik, psikologis, dan sosial. Berikut adalah beberapa dampak utama yang sering dirasakan oleh korban:

- Depresi
- PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) / Gangguan stres paska trauma
- Gangguan penggunaan narkoba
- Gangguan makan
- Gangguan kecemasan

Dampak kekerasan seksual dapat sangat bervariasi tergantung pada individu, jenis kekerasan, dan konteksnya. Penting bagi korban untuk mendapatkan dukungan dan perawatan yang tepat untuk membantu mereka pulih dan mengatasi dampak tersebut. Dukungan emosional, terapi, dan akses ke layanan kesehatan dapat sangat membantu dalam proses pemulihan.

Cara Mengatasi Trauma Kekerasan Seksual

Mengatasi trauma kekerasan seksual adalah proses yang memerlukan waktu dan dukungan yang tepat. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat membantu dalam proses pemulihan:

- Melakukan terapi dengan profesional.
- Terbuka dengan orang terdekat.
- Mulai menerima keadaan.
- Mencintai diri sendiri.
- Lalu berpikir positif

Pemulihan dari trauma kekerasan seksual adalah perjalanan yang unik untuk setiap individu. Penting untuk mendekati proses ini dengan penuh kesabaran dan belas kasihan terhadap diri sendiri, serta mencari dukungan yang tepat untuk membantu kamu dalam perjalanan pemulihan.

Bagaimana Cara Kita Terhindar Dari Kekerasan Seksual?

Menghindari kekerasan seksual melibatkan tindakan pencegahan, kesadaran diri, dan menciptakan lingkungan yang aman. Berikut adalah beberapa cara untuk melindungi diri dan mengurangi risiko kekerasan seksual:

- Menghindari tempat yang berbahaya.
- Jangan percaya penuh.
- Hindari obrolan yang berbau porno.
- Komunikasikan batasan dengan jelas.
- Kuasai beberapa metode melumpuhkan lawan.
- Berani bersikap tega.
- Bersikap percaya diri.
- Mempersiapkan alat pelindung diri.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini, kamu dapat meningkatkan kesadaran dan kesiapsiagaan kamu untuk melindungi diri dari kekerasan seksual dan membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman untuk semua orang.

Mari Gerak Bersama!

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) telah menerbitkan Permendikbudristek tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual di Lingkungan Pendidikan Tinggi atau Permen PPKS. Langkah ini merupakan komitmen serius Kemendikbudristek dalam upaya pencegahan dan penanganan kekerasan seksual di lingkungan pendidikan Indonesia untuk memastikan terpenuhinya hak dasar atas pendidikan bagi seluruh warga negara. Hal ini dilakukan sebagai bentuk perwujudan Pasal 31 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, serta Tujuan Pembangunan Berkelanjutan khususnya Tujuan 4 mengenai Pendidikan dan Tujuan 5 mengenai Kesetaraan *Gender*, dengan memastikan upaya menghentikan kekerasan seksual di lingkungan satuan pendidikan berjalan tanpa menghambat warga negara dalam mengakses dan melanjutkan pendidikannya.

Trauma paska kekerasan seksual adalah beban berat yang membutuhkan perhatian dan perawatan khusus. Jika kamu atau seseorang yang kamu kenal telah mengalami kekerasan seksual, penting untuk mengambil langkah-langkah menuju pemulihan dengan penuh keberanian dan dukungan. Jangan biarkan rasa malu, ketakutan, atau keraguan menghentikan kamu dari mencari bantuan yang kamu butuhkan.

Dengan keberanian untuk mencari bantuan dan dukungan yang tepat, kamu tidak sendirian dalam perjalanan ini. Ayo, ambil langkah pertama menuju pemulihan dan kembalilah menemukan kekuatan serta kesejahteraan yang pantas kamu dapatkan. Kamu layak mendapatkan dukungan dan pemulihan. Mulailah hari ini--perjalanan menuju pemulihan dimulai dengan satu langkah kecil.