

Penyintas Kekerasan Seksual dari Komunitas LGBTQ

Kekerasan seksual dapat terjadi pada siapa pun, tidak peduli apa pun identitas gender dan orientasi seksualnya. Orang-orang yang menjadi bagian dari komunitas LGBTQ (Lesbian, Gay, Biseksual, Transgender, dan Queer) juga mengalami kekerasan seksual, tetapi mereka menghadapi tantangan berbeda atau lebih banyak ketika akan mengakses dukungan legal, medis, penegakan hukum, atau sumber daya lain dibandingkan populasi masyarakat umum.

Efek kekerasan seksual

Sebagai LGBTQ penyintas kekerasan seksual, kamu mungkin menghadapi banyak emosi dan tantangan yang sama seperti penyintas lainnya, tetapi kamu mungkin juga menemui hambatan tambahan. Berikut merupakan beberapa reaksi umum terhadap pengalaman kekerasan seksual yang dialami penyintas LGBTQ atau korban lainnya.

- **Ingin dipercaya.** Memiliki perasaan atau kekhawatiran tidak akan dipercaya.
- **Bertanya-tanya apakah itu kesalahanmu.** Merasa malu, bersalah, atau seolah itu kesalahanmu. Kamu mungkin mengulang-ulang peristiwa penyerangan itu di pikiranmu untuk mencari tahu apakah kamu melakukan suatu kesalahan. Itu bukan kesalahanmu.
- **Merasa sendirian.** Kamu mungkin merasa sebagai satu-satunya orang yang telah mengalami penyerangan seksual, atau kamu mungkin khawatir orang lain akan menghakimi atau salah paham jika kamu memberi tahu mereka.
- **Kamu mungkin harus menghadapi sikap tidak percaya bahwa kekerasan seksual juga memengaruhi kaum LGBTQ.** Kamu mungkin bertemu dengan orang-orang yang keliru berasumsi bahwa komunitas LGBTQ tidak akan mengalami serangan seksual sehingga membuat ceritamu semakin sulit untuk dipercaya.
- **Mengidentifikasi diri sebagai korban mungkin menjadi sulit.** Bagi banyak penyintas, mungkin sulit untuk mengenali sebuah pengalaman sebagai kekerasan seksual. Namun, akan lebih sulit untuk mengidentifikasi diri sebagai penyintas jika penyerangan tersebut tidak sesuai dengan persepsimu sendiri tentang kekerasan seksual atau siapa yang mungkin terlibat.

- **Memberi tahu orang lain bisa jadi lebih sulit jika kamu belum mengakui secara terbuka identitas gendermu.** Jika kamu belum mengungkapkan identitas gender atau orientasi seksualmu kepada teman atau keluarga, akan lebih sulit bagimu untuk mengungkapkan tentang penyerangan seksual kepada mereka.
- **Kamu mungkin tidak mendapatkan dukungan dalam beberapa komunitas agama.** Banyak penyintas menemukan kekuatan dan kesembuhan dalam keyakinan agama mereka, tetapi kamu mungkin kesulitan menemukan dukungan yang layak kamu dapatkan jika komunitas agamamu tidak mengakui orientasi seksual atau identitas gendermu.

Cara untuk mendukung penyintas LGBTQ

Terkadang sulit mengetahui apa yang harus dilakukan ketika seseorang yang kamu sayangi mengatakan bahwa ia mengalami kekerasan seksual. Reaksi orang pertama kepada siapa penyintas menceritakan pengalamannya dapat memengaruhi apakah ia akan memutuskan untuk menceritakannya kepada orang lain atau mencari sumber dukungan tambahan. Ingatlah untuk mendengarkan tanpa menghakimi, tunjukkan bahwa kamu mengakui kesulitan yang ia lalui, dan katakan kepadanya bahwa kamu menyayanginya.

- **Dengarkan.** Banyak orang yang mengalami krisis merasa seolah tidak ada yang memahami mereka dan tidak ada yang menanggapi mereka dengan serius. Tunjukkan bahwa mereka penting. Berikan mereka perhatian penuh. Banyak korban kekerasan seksual merasa sulit untuk mengungkapkan kejadian tersebut, terutama jika mereka belum mengakui secara terbuka orientasi seksual mereka karena dengan bercerita sama saja seperti mengungkap identitas mereka. Jadi, hentikan apa yang kamu lakukan dan hadirilah untuk mereka.
- **Akui perasaan mereka.** Hindari membuat pernyataan yang terlalu positif seperti, “Semua akan baik-baik saja” atau mencoba untuk mengendalikan emosinya dengan kalimat seperti, “Tenangkan dirimu” atau “Kamu tidak perlu merasa terlalu buruk”. Lebih baik mengatakan sesuatu seperti, “Aku percaya padamu” atau “Pasti sangat sulit untuk melalui semua itu”.
- **Tunjukkan simpati.** Katakan kepadanya secara langsung bahwa kamu menyayanginya dengan kalimat seperti, “Aku menyayangimu” atau “Aku ada di sini untukmu”.
- **Gunakan bahasa inklusif yang menegaskan identitas gender dan orientasi seksual si penyintas.** Daripada mengasumsikan identitas gender atau orientasi seksual seseorang, gunakan istilah netral seperti “pasangan” atau “pacar” alih-alih “cowok/cewek”. Cobalah untuk tidak membuat asumsi tentang identitas gender atau kata ganti orang yang disukai; lebih baik jika ia yang memberitahumu, atau kamu bisa bertanya kata ganti apa yang ingin ia gunakan. Jika tidak yakin, kamu selalu bisa menggunakan nama daripada panggilan yang spesifik untuk laki-laki atau perempuan.
- **Jangan tanyakan detail penyerangan.** Bahkan jika kamu ingin tahu apa yang terjadi dan merasa ingin benar-benar memahami situasinya, hindari menanyakan detail tentang bagaimana penyerangan itu terjadi. Namun, jika si penyintas bersedia membagikan detailnya kepadamu, cobalah sebaik mungkin untuk mendengarkan dengan cara yang mendukung dan tidak menghakimi.

Pernyataan suportif untuk korban serangan seksual

“Ya, aku percaya” dan “Perlu keberanian untuk menceritakan hal itu kepadaku”. Sangat sulit bagi penyintas untuk mengakui dan menceritakan pengalamannya. Ia mungkin merasa malu, takut kalau-kalau ia tidak akan dipercaya, atau khawatir akan disalahkan. Berhati-hatilah untuk tidak menafsirkan ketenangan sebagai indikasi bahwa peristiwa itu tidak terjadi—setiap orang merespons peristiwa traumatis dengan cara yang berbeda. Hal terbaik yang bisa kamu lakukan adalah memercayainya.

“Itu bukan salahmu” dan “Kamu tidak melakukan apa pun sehingga pantas mengalaminya”. Penyintas mungkin menyalahkan diri sendiri, terutama jika ia mengenal pelaku secara pribadi atau berada di bawah pengaruh alkohol atau narkoba ketika serangan itu terjadi. Ingatkan penyintas, mungkin lebih dari sekali, bahwa ia tidak bersalah.

“Kamu tidak sendirian” dan “Aku menyayangimu dan aku ada di sini untuk mendengarkan atau membantu sebisaku”. Beri tahu penyintas bahwa kamu ada di sana untuknya dan siap mendengarkan ceritanya jika ia merasa nyaman melakukannya, dan yakinkan bahwa kamu tidak menghakiminya atas apa yang terjadi. Tanyakan kepadanya apakah ada orang lain dalam kehidupannya yang bisa ia ajak bicara dengan nyaman, dan berikan informasi tentang bantuan yang bisa ia dapatkan melalui hotline national untuk pelecehan seksual.

“Aku menyesal ini harus terjadi” dan “Ini seharusnya tidak terjadi padamu”. Akui bahwa pengalaman tersebut telah memengaruhi kehidupannya. Frasa seperti “Ini pasti sangat sulit untukmu” dan “Aku senang kamu percaya padaku dan membaginya denganku” membantu menyampaikan empati.