

Tip Berbicara dengan Penyintas Penyerangan Seksual

Tidak selalu mudah untuk mengetahui apa yang harus dikatakan ketika seseorang mengungkapkan bahwa mereka telah mengalami penyerangan seksual, terutama jika orang tersebut adalah teman atau anggota keluarga. Bagi penyintas, mengungkapkan apa yang terjadi kepada seseorang yang mereka sayangi bisa jadi sangat sulit. Oleh karena itu, kami mendorongmu untuk menawarkan dukungan sebanyak mungkin tanpa menghakimi. Terkadang dukungan berarti menyediakan sumber daya, seperti cara menghubungi *hotline* setempat, mencari perawatan medis, atau melaporkan tindak kriminal tersebut ke polisi. Namun, sering kali mendengarkan adalah cara terbaik untuk menawarkan dukungan kepada penyintas.

Berikut beberapa contoh frasa yang disarankan untuk menunjukkan dukungan bagi penyintas dalam proses penyembuhannya.

“Aku percaya padamu./Kamu sungguh berani menceritakan ini kepadaku.”

Bisa jadi sangat sulit bagi penyintas untuk mengakui dan menceritakan pengalamannya. Ia mungkin merasa malu, takut kalau-kalau ia tidak akan dipercaya, atau khawatir akan disalahkan. Serahkan pertanyaan “mengapa” atau investigasi kepada ahlinya—tugasmu adalah memberinya dukungan. 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.

“Ini bukan salahmu./Kamu tidak melakukan apa pun sehingga pantas mengalaminya.”

Penyintas mungkin menyalahkan diri sendiri, terutama jika ia mengenal si pelaku secara pribadi. Ingatkan penyintas, mungkin lebih dari sekali, bahwa ia tidak bersalah.

“Kamu tidak sendirian./Aku percaya padamu dan aku di sini untuk mendengarkan atau membantumu sebisa mungkin.”

Beri tahu penyintas bahwa kamu ada untuknya dan siap mendengarkan ceritanya jika ia merasa nyaman membicarakannya. Cari tahu apakah ada orang dalam kehidupan penyintas yang dapat ia ajak bicara dengan nyaman, dan ingatkan penyintas bahwa ada layanan yang tersedia untuk mendukungnya saat ia memulihkan diri dari pengalaman tersebut.

“Aku menyesal ini terjadi./Ini seharusnya tidak terjadi kepadamu.”

Akui bahwa pengalaman tersebut telah memengaruhi kehidupannya. Frasa seperti “Ini pasti sangat sulit bagimu,” dan “Aku senang kamu mau berbagi cerita ini denganku,” membantu menyampaikan empati.

Dukungan Berkelanjutan

Tak ada jadwal dalam hal memulihkan diri dari kekerasan seksual. Jika seseorang cukup memercayaimu untuk menceritakan apa yang terjadi, pertimbangkan cara-cara berikut untuk menunjukkan dukungan yang berkelanjutan.

- **Hindari sikap menghakimi.** Sulit untuk menyaksikan penyintas berjuang mengatasi **efek penyerangan seksual** dalam waktu yang lama. Hindari penggunaan frasa yang menyiratkan bahwa ia membutuhkan waktu terlalu lama untuk pulih, misalnya, “Kamu sudah bersikap seperti ini selama beberapa waktu,” atau “Berapa lama lagi kamu akan merasa begini?”
- **Periksa keadaannya secara berkala.** Peristiwa itu mungkin sudah lama terjadi, tetapi bukan berarti rasa sakitnya hilang. Tetaplah berkomunikasi dengan penyintas untuk mengingatkan bahwa kamu masih peduli dengan kesejahteraannya dan percaya pada ceritanya.
- **Kenali sumber daya yang tersedia.** Kamu dapat menunjukkan dukungan yang kuat, tetapi itu tidak berarti kamu memiliki kemampuan untuk menangani kesehatan orang lain. Cari tahu sumber daya apa yang bisa kamu sarankan kepada penyintas, misalnya *hotline* nasional atau pusat bantuan penyerangan seksual setempat.

Jika kamu atau seseorang yang kamu kenal mengalami kekerasan seksual, itu bukan salahmu. Kamu tidak sendirian.