

**KELOMPOK SURVIVOR:
BELAJAR DARI
PENGALAMAN PEREMPUAN
KORBAN TRAFIKING**

Sri Endras Iswarini

"Saya berumur 14 tahun ketika dia mengajak saya untuk mengikutinya. Dia adalah saudara dari pihak bapak saya. Katanya saya akan bekerja di restoran tapi ternyata dia menipu saya. Saya dipaksa untuk 'melayani' laki-laki secara seksual. Saya sedih sekali saat itu. Tapi tidak tahu harus berbuat apa karena seluruh biaya perjalanan saya dianggap sebagai hutang. Saya punya hutang banyak sekali dan harus mengembalikannya segera. Akhirnya saya memutuskan untuk melakukannya meski tak ingin. Laki-laki pertama yang saya 'layani' adalah seorang laki-laki daerah berusia sekitar 40 tahun dan banyak ubannya. Ketika dia melepaskan pakaian saya, saya bilang 'tolong hati-hati ya, Pak, jangan kasar-kasar.' Saya takut sekali tetapi tidak dapat berbuat apa-apa, jika tidak Mami akan memukul saya. Tetapi dia baik dan tidak memaksa saya sepenuhnya. Setelah dua tahun, seorang laki-laki mengambil saya dan saya menjadi istri simpanannya selama dua tahun. Kemudian ketika dia mendapat masalah di 'kesatuannya' saya memutuskan untuk pulang ke kampung dan menjual segala yang saya punya." (Mah, 27 tahun)¹

Kemiskinan dan Strategi Licik Sindikat Perdagangan Perempuan

Ilustrasi di atas merupakan ilustrasi nyata seorang perempuan korban trafficking yang pernah saya wawancarai dalam sebuah penelitian di satu desa di provinsi Jawa Barat, salah satu provinsi yang disinyalir menjadi *supplier* atau penghasil pekerja seks komersial (PSK) untuk beberapa wilayah di Indonesia. Mah (bukan nama sebenarnya), perempuan sebuah desa di provinsi Jawa Barat itu bercerita kepada saya tentang pengalamannya beberapa tahun lampau. Dari mulai ditipu dengan iming-iming bekerja di sebuah restoran di Batam, empat tahun dipaksa bekerja sebagai PSK, sampai kembalinya dia ke kampung halaman. Pengalaman Mah membawa kita pada kenyataan bahwa rasa tanggung jawabnya yang besar pada keluarga dan pada tingkat tertentu keuntungan yang dia peroleh, seringkali menyebabkan dia berada dalam lingkaran setan mafia dan sindikat trafficking yang rumit namun rapi. Apalagi ketidakberdayaannya atas stigma pekerjaannya, kriminalisasi, bahkan penyiksaan industri seks terhadapnya. Sistem jeratan hutang (*debt bondage*) yang dikenakan kepadanya seringkali menemukannya pada situasi menyesak dan sulit dipecahkan. Pengalamannya kemudian bermain di antara problem ekonomi keluarga, ketiadaan pekerjaan, diskriminasi gender, globalisasi dan keterlibatan para perangkat desa asalnya.

"...Bapak saya masih di Jakarta, menjual abu dan tidak tahu bahwa kakak perempuan saya pergi ke Batam. Waktu Bapak pulang, dia bertanya, "Dimana *teteh*-mu?" Saya jawab, "Pergi ke Batam."

"Siapa yang bawa dia?" Saya jawab lagi, "Bu Lurah membawanya ke sana." Seketika bapak marah sekali..."

Sebenarnya kasus trafficking untuk perempuan dan anak di desa ini ada sejak tahun 1990-1995 dan kemudian berkurang sejak polisi menangkap seorang pelaku yang bertugas sebagai calo. Dari tangan calo para korban dijual kepada pengusaha hiburan atau mucikari yang dikenal dengan sebutan *Mami* yang bekerja secara terorganisir. Kadangkala *Mami* datang sendiri untuk mencari korban. Pada umumnya

Mami berasal dari desa itu juga. Anak perempuan yang masih perawan mempunyai nilai jual yang lebih tinggi daripada anak perempuan yang tidak perawan lagi. Namun pada tahun 1998 – 2002 kasus trafficking muncul kembali dan menjadi populer meski aktivitasnya berjalan terselubung. Pada umumnya, daerah tujuan trafficking (sering disebut *seberang*) adalah Riau, Batam, Tanjung Pinang, Tanjung Batu, dan sekitarnya.

Desa ini sendiri memiliki sejarah *dongdot* (bahasa lokal untuk PSK) hingga salah satu kampungnya dikenal sebagai *kampung dongdot*. Hampir semua perempuan muda yang tinggal di kampung tersebut memiliki pengalaman sebagai *dongdot* sekaligus pengalaman ditipu oleh calo-calo atau *Mami* yang datang sendiri ke desa. Kemiskinan atau lebih tepatnya feminisasi kemiskinan menjadi salah satu faktor pendorong di samping budaya patriarki yang melekat kuat pada masyarakat desa. Proses pemiskinan secara sosial, budaya, ekonomi dan politik terutama di kalangan perempuan tampak dari tingginya angka perkawinan muda di provinsi Jawa Barat. Angka tersebut berkisar 62,4%, yang tersebar di kota maupun desa.² Yang menarik adalah angka perkawinan di bawah 15 tahun (35,9%) ternyata lebih besar dari perkawinan pada dan di atas 16 tahun (26,5%).

Perkawinan muda telah dijadikan strategi untuk keluar dari kemiskinan. Dalam keluarga anak perempuan seringkali menjadi beban ekonomi keluarga. Apabila ia mampu menghasilkan keuntungan ekonomi keluarga maka statusnya berpindah dari pembawa beban

ekonomi ke nilai ekonomis. Apabila tidak kawin maka anak perempuan diharapkan bekerja untuk mendapatkan perbaikan ekonomi keluarga. Perpindahan status ini kemudian dimanfaatkan secara licik oleh para calo dan *Mami* untuk mendapatkan keuntungan namun pada titik yang lain mengakibatkan penderitaan bagi perempuan.

"Saya bingung. Saya nanya ke Mami di sana, kenapa saya harus 'melayani' laki-laki, dan menemaninya. Saya takut sekali, bingung, seseorang mengatakan saya hanya menemani laki-laki, ternyata saya harus pula 'melayaninya'." (seorang survivor)³

Barry⁴ dalam sebuah teorinya menunjukkan bahwa secara empiris perempuan telah dipaksa masuk ke dalam dunia prostitusi melalui praktek-praktek penipuan. Praktek tersebut dapat berupa janji-janji pekerjaan, perkawinan atau 'perbudakan terselubung' melalui 'cinta dan kesetiaan' penculikan atau bahkan 'pemenjaraan'. Selanjutnya menurut Barry, perbudakan seks dapat terjadi di semua situasi ketika perempuan dan anak-anak perempuan tidak mampu mengubah kondisi mereka seketika: manakala mereka tidak mampu keluar dari situasi mereka dan mereka menjadi subyek dari kekerasan seksual serta eksploitasi.

Berdasarkan data BPS 2000, delapan puluh dua persen (82,01%) perempuan Indonesia berumur di atas 10 (sepuluh) tahun berpendidikan hanya sebatas Sekolah Dasar (SD). Akibatnya sebagian besar dari mereka terserap dalam pekerjaan-pekerjaan di sektor informal (seperti PRT, TKW, pedagang kecil, dan pekerja seks) industri rumah tangga dan sektor formal sebagai buruh rendahan, pekerjaan-pekerjaan yang kurang/tidak mendapatkan perlindungan, berupah rendah, berjam kerja panjang, serta rentan terhadap pelecehan dan tindak kekerasan. Tingkat pendidikan yang rendah itu pula yang membuat perempuan di pedesaan jauh dari informasi tentang modus-modus kejahatan perdagangan manusia. Berdasarkan fakta-fakta ini, perempuan yang memasuki dunia prostitusi tidak pernah berdasarkan pilihan bebas melainkan hasil dari strategi licik para *Mami* ataupun sindikat yang memperdagangkan mereka dengan memanfaatkan kerentanan ekonomi dan rendahnya tingkat pendidikan.

Peran LSM, Belajar dari Organisasi *Empower* di Thailand

Pemerintah RI berdasarkan desakan dari dunia internasional kemudian menaruh perhatian besar terhadap fenomena trafficking dan segera melakukan upaya-upaya. Ada beberapa program atau strategi yang dilakukan oleh pemerintah. Program dan strategi tersebut berada di dua level, nasional dan internasional. Tahun 1998, Pemerintah RI menandatangani *Bangkok Accord and Plan of Action to Combat Trafficking in Women*, yang merupakan konsensus bersama antara negara-negara di wilayah regional Asia Pasifik dalam memerangi perdagangan perempuan di kawasan ini. Pemerintah kemudian menetapkan Kementerian Pemberdayaan Perempuan sebagai *focal point* (penggiat utama) dalam menindaklanjuti konsensus ini.⁵ Berdasarkan konsensus itu pula telah dilakukan program bersifat nasional dan lokal berupa pemberian wawasan hukum kepada pejabat penegak hukum di 16 provinsi (2002), advokasi hukum, pemberian pendidikan dasar dan pelatihan yang relevan dan berkualitas bagi perempuan dan anak untuk mendapatkan pekerjaan yang menguntungkan, pembentukan Balai Perempuan sebagai pusat informasi di komunitas nelayan di Muara Angke, Muara Kamal, dan Rawa Bebek. Selain itu dilakukan riset-riset sosial ekonomi berkaitan dengan faktor-faktor penyebab trafficking.⁶

Namun program tersebut tidaklah cukup apabila melihat bahwa ada banyak faktor yang harus diperhitungkan. Wawasan hukum tidak cukup apabila sistem di dalam tubuh hukum Indonesia ternyata tidak mampu mengakomodir kepentingan perempuan korban. Korupsi, kolusi, penyelundupan hukum menjadi persoalan yang harusnya dicermati secara khusus oleh pemerintah. Selain persoalan struktural, pemerintah ataupun lembaga harus memperhitungkan perempuan korban sendiri sebagai orang yang harus dihargai pengalamannya dan tidak justru diadili atau menjadi terdakwa dalam peristiwa yang sebenarnya tak dikehendaki. Keberpihakan pada pengalaman perempuan merupakan sebuah tantangan besar untuk dapat memahami seluruh proses penindasan perempuan.

Pengalaman sebuah organisasi perempuan di Thailand bernama *Empower*⁷, yang bekerja bagi perempuan pekerja seks komersial mengindikasikan satu hal bahwa sindikat atau mafia perdagangan perempuan takkan ada tanpa campur tangan pelaku-pelaku hukum

mulai dari aparat kepolisian sampai pengadilan. Dalam sebuah curah pendapat, seorang anggota menyatakan bahwa risiko berhadapan dengan mafia yang dilindungi oleh pelaku hukum adalah risiko yang tak terelakkan. Teror, ancaman dilukai bahkan dibunuh adalah risiko-risiko yang harus ditanggung sama halnya dengan risiko yang dihadapi oleh para perempuan korban apabila sudah terjebak dalam sindikat kejahatan ini. Stigmatisasi terhadap mereka juga menjadi bagian dari risiko, bahkan tak jarang mereka dicap tidak nasionalis karena dianggap melindungi para perempuan korban yang berasal dari negara lain seperti Kamboja atau Myanmar. Sebagai sebuah negara yang berlokasi di tengah beberapa negara yang secara ideologis tertutup, Thailand dianggap memiliki sesuatu yang menjanjikan bagi perbaikan ekonomi para perempuan korban.

Empower pada titik tertentu sebenarnya menginspirasi satu hal bahwa pendampingan terhadap perempuan korban menjadi satu hal yang mutlak perlu. *Shelter* (tempat penampungan korban) mereka yang terdapat di beberapa tempat strategis pekerja seks komersial seperti di tepi perbatasan antara Myanmar dan Thailand Utara menyampaikan satu pesan bahwa mereka berpihak terhadap para korban. Perlindungan, pendampingan, pengakuan terhadap hak-hak perempuan korban adalah hal yang menarik untuk dicermati berhadapan dengan situasi masyarakat Thailand yang patriarkhis dan kebijakan publik yang tidak mengakomodir kepentingan perempuan.

Pengalaman Perempuan: Basis Pembentukan Kelompok *Survivor*

Belajar dari *Empower*, pola pendampingan, pendidikan dan pemulihan bagi perempuan korban merupakan pola spesifik yang mengakui pengalaman eksploitatif yang dilakukan oleh sebuah sindikat yang terorganisir dan rapi. Seluruh proses yang dilakukan adalah proses yang mampu mengakomodasi kepentingan korban dan tidak justru membuatnya menjadi korban lagi (reviktimisasi). Sumber inspirasi di dalam proses ini adalah pengalaman hidup yang saling mempengaruhi dan mengubah bagi semuanya. Pendamping tidak tampak sebagai seorang ahli yang mengetahui semua jawaban dan yang didampingi bukanlah 'sebuah barang kosong' yang tidak mengetahui apapun termasuk seluruh kejadian yang dialaminya. Sesama korban dapat saling

menguatkan agar mereka tetap *survive* (terus bertahan). Bagi perempuan, menjalin hubungan adalah prasyarat untuk belajar dari seluruh proses yang dilakukan bersama. Meski melelahkan, proses ini bisa menjadi sarana penyembuhan sekaligus pembelajaran untuk memahami seluruh penindasan dan lingkaran kejahatan yang melingkupi hidup perempuan korban.

Di dalam kelompok *survivor* ini pula, pendidikan feminis dapat diintegrasikan untuk memperkuat pemahaman penindasan yang dialami perempuan. Selain itu dimungkinkan adanya model pembelajaran perempuan. Model pembelajaran perempuan merupakan cerminan dari kehidupan dan perjuangan mereka untuk merumuskan kembali pikiran-pikiran mereka sendiri yang selama ini diabaikan oleh struktur-struktur patriarkhis. Dalam menggambarkan kehidupan mereka, perempuan berbicara tentang suara dan kebisuan: 'berbicara dengan suara keras', 'berbicara dengan bebas', 'kata-kata sebagai senjata', 'menyatakan yang anda maksud', 'membisu', dan 'benar-benar mendengarkan'. Kecenderungan perempuan untuk mendasarkan dalil-dalil epistemologisnya pada metafora menunjukkan bahwa berbicara dan mendengarkan berbenturan dengan metafora visual (sama halnya dengan menyamakan pengetahuan dengan penerangan, mengetahui dengan melihat dan kebenaran dengan terang) yang sering digunakan para ilmuwan dan filsuf untuk menyatakan pemikiran mereka. Metafora visual mendorong untuk berdiri di kejauhan dalam rangka untuk mendapatkan pandangan yang benar. Tidak seperti mata, telinga perlu kedekatan antara subyek dan obyek, untuk berbicara dan mendengarkan, memberi saran untuk berdialog dan saling berinteraksi.

Saling berbagi pengalaman, menciptakan lingkungan ketika 'pribadi/personal' dilihat sebagai 'politis'. Di dalam lingkungan tersebut ada keyakinan, "Saya dapat memperkuat diri sendiri hanya dengan memahami diri sendiri, bukan dengan menyangkal diri sendiri." Dengan memperbaiki nilai dari pengalaman mereka sendiri, perempuan dapat saling menerima dan memberi kekuatan. Berbagi penderitaan membangun ikatan dan membantu menciptakan ruang bagi perempuan untuk memahami struktur pertalian yang menyebabkan penderitaan, kebisuan dan keterasingan. Titik tekannya ada pada lingkungan yang tidak mengadili, tidak mementingkan 'keamanan nilai-nilai moral' dan

bergantung pada persetujuan figur penguasa atau orang yang dikultuskan. Hanya sebuah lingkungan yang membebaskan yang dapat menjamin saling berbagi penderitaan, ketakutan dan pertentangan yang ada dalam kehidupan kita semua. Meskipun demikian, keyakinan pada kesamaan pengalaman perempuan tidak mengurangi dan menghalangi penghargaan terhadap ketunggalan maupun keanekaragaman pengalaman dan perasaan perempuan. Keanekaragaman pengalaman perempuan meliputi juga kompleksitas identitas mereka seperti keragaman etnis, suku, agama, budaya, kelas, maupun orientasi seksual.

Pengalaman atas tubuh mereka juga merupakan tantangan terhadap pandangan patriarkhal yang superior. Tubuh perempuan adalah medan pertempuran patriarkhi. Oleh karena itu memahami daerah kebisuan di dalam tubuh dan pikiran perempuan, larangan dan penolakan, yang terucap maupun tak terucap adalah unsur penting dalam memperkuat perempuan korban. Jika kita meyakini bahwa sebuah perlawanan tidak

akan terjadi jika perempuan korban tidak mentransformasikan dirinya menjadi *survivor* maka penting untuk menegaskan bahwa perempuan dimungkinkan untuk memperkuat pemahaman atas hubungan antara pengalaman penindasan pribadi, relasi kekuasaan patriarkhi di semua lini serta perbudakan perempuan dalam trafficking. Diharapkan setelah itu terjadi tindakan perlawanan konkrit yang mengarah pada pembentukan pribadi baru.



hsph.harvard.edu

Penutup: Belajar Bersama Korban

Martin V. Cohen, seorang psikolog spesialis korban-korban traumatik menyarankan beberapa langkah yang dapat dilakukan korban sendiri dalam menghadapi trauma. Menurutnya, apapun bentuk kejadian traumatis yang dialami korban, akan menghasilkan sesuatu yang kurang lebih tunggal yaitu ketakutan yang terus menerus disertai dengan ketidakmampuan diri untuk mengontrol reaksi atas sebuah kejadian. Makanya, beberapa hal di bawah ini sangat penting dipahami oleh

pendamping agar korban dapat mengatasi pengalaman traumatis atas tubuh dan jiwanya secara mandiri.

1. Ungkapkan bahwa gejala-gejala seperti ketakutan yang berlebihan dan ketidakmampuan mengontrol diri adalah reaksi yang wajar. Pendamping perlu meyakinkan bahwa situasi ini adalah gejala-gejala yang pasti dihadapi mereka yang sedang mengalami tekanan pasca kejadian-kejadian traumatik (*post-traumatic stress symptoms*).
2. Berikan kebebasan bagi korban untuk menyatakan apa yang menjadi pikirannya, perasaannya, dan pengalamannya. Jika pendamping tidak cukup merasa dipercaya, pendamping harus membebaskan korban mengungkapkan pada orang-orang yang benar-benar dipercayainya. Teruslah ajak berbicara jika korban masih menghendaknya. Jangan hentikan pembicaraan jika korban belum merasa tidak ada lagi yang harus dibicarakan.
3. Lakukan apa yang dapat dilakukan agar terbangun suasana nyaman dan aman bagi korban. Tapi di sisi lain diskusikan agar korban mampu mendisiplinkan dirinya seperti dengan menyarakannya untuk mematikan lampu atau melakukan meditasi sebelum tidur.
4. Bersama dengan korban agar membuat rangkuman aktivitas dan rutinitas sehari-hari. Masukkan pengalaman traumatik itu dalam sebuah kejadian khusus. Semakin cepat korban mengidentifikasi rutinitasnya, semakin lekas pula kehidupan akan berangsur "normal" kembali. Pengalaman menunjukkan, kegiatan-kegiatan yang terstruktur dapat memberikan perasaan aman dan mempermudah membangun kembali stabilitas emosional.
5. Yakinkan pada korban bahwa yang bersangkutan sedang dalam proses penyembuhan. Cobalah berikan kepadanya waktu yang cukup untuk beristirahat, makanan yang baik, dan melakukan gerak tubuh atau olah raga.
6. Berikan kepadanya semacam *affirmative action* untuk kepentingan korban sendiri. Salah satu contohnya adalah membebaskan korban untuk mengutuk pelaku perdagangan. Hal ini akan memberikan dampak yang memberdayakan bagi korban. Jika korban tidak menghendaknya, berikan ia ruang untuk mengekspresikan itu

melalui sebuah gambar, tulisan, atau buku harian. Menulis adalah salah satu jalan bagi perempuan untuk mengekspresikan segala kegundahannya. Menulis bisa menjadi ruang bagi pengalaman perempuan yang otentik, bebas dari intervensi. Imbui pelaku dengan berbagai kata yang dikehendaknya. Hal ini penting agar perempuan bisa merumuskan dan menamai pengalamannya sendiri.

7. Sarankan korban agar waspada terhadap hal-hal yang bisa memicu ingatannya. Salah satunya dengan menjadi waspada terhadap pemicu emosional. Hal yang akan memicu emosional tidak harus dihindari tapi berikan kesempatan atau alternatif kepadanya agar memahaminya secara kreatif. Korban mungkin akan mengalami *flashback* (seperti kembali mengalami) trauma jika ia melakukan kegiatan yang sama, pergi ke tempat yang sama, melihat, mendengarkan, mencium, atau merasakan sesuatu yang akan mengingatkannya pada kejadian trauma yang sebenarnya. Salah satu cara untuk melampauinya adalah dengan mengenali pemicu emosional tersebut namun dengan cara yang positif seperti berkata pada diri sendiri, "Ini sangat mengerikan, tapi aku merasa aman saat ini"
8. Berikan alternatif penafsiran terhadap apa yang terjadi dengan diri korban. Benar bahwa ia telah menjadi seorang korban tapi dia dapat merubah dirinya menjadi seorang yang mampu bertahan dan melampauinya (*survivors*). *Survivors* merupakan sebuah acuan bagi cara pandang baru korban terhadap kehidupannya di masa yang akan datang. Secara bersama-sama kita dapat mencatat apa yang dapat korban pelajari dari pengalaman traumatik ini. Dampak yang lebih baik akan dirasakan jika korban melakukannya secara bersama-sama dan berbagi beserta korban yang lain.
9. Sarankan korban agar terus bersabar dengan dirinya dan segenap upaya yang telah dilakukannya. Penyembuhan memerlukan waktu. Sadarkan pada korban bahwa proses ini akan berlangsung secara berliku melalui proses yang naik dan turun.

Korban adalah korban. Namun dengan tetap menempatkan pengalaman perempuan sebagai pusat dari penguatan, perempuan

korban diharapkan terbentuk kelompok *survivor* yang tangguh. Kelompok *survivor* yang mampu memahami seluruh tali-temali penindasan dan berjuang untuk keluar dari penindasan itu. Kelompok *survivor* yang juga mampu memahami keberagaman pengalamannya sebagai suatu hal yang positif termasuk juga memahami kompleksitas identitas budaya, suku, etnis, agama maupun orientasi seksualnya.

Catatan Belakang

- 1 Wawancara penulis dengan Mah, bulan September 2003.
- 2 Wawancara dengan Direktur Kesejahteraan Sosial, Badan Pusat Statistik, Oktober 2004.
- 3 Wawancara penulis dengan *survivor*, September akhir 2003.
- 4 Thanh Dam Truong, **Sex, Money and Morality: Prostitution and Tourism in Southeast Asia**. (London and New Jersey: Zed Books Ltd, 1990).
- 5 Jurnal Perempuan No. 29, 2003.
- 6 *Ibid.*, hal. 41.
- 7 Studi banding ke beberapa NGO di Thailand, Februari 2003.

DAPATKAN JURNAL PEREMPUAN EDISI 35

**HALO
SENAYAN!**

Jurnal
Perempuan
untuk pencerahan dan kesetaraan

Halo Senayan! Judul ini sebagai sapaan bagi anggota DPR RI yang terpilih pada Pemilu 2004 lalu. Sekaligus mengingatkan bahwa masih banyak agenda penting permasalahan perempuan yang harus diperjuangkan oleh anggota dewan yang baru.

Jurnal
Perempuan 35

**HALO
SENAYAN!**

Apa yang Harus Kita Lakukan dalam Mendampingi Perempuan Korban Trafiking?

Perempuan korban trafiking biasanya akan memiliki trauma yang dalam karena rentetan peristiwa yang mereka alami. Mereka menjadi individu-individu yang penuh dengan berbagai perasaan teror dan ketakutan.

Individu-individu yang traumatis pada diri korban trafiking ini biasanya mengalami hal-hal berikut:

- Ingatan yang mencengkeram seperti bayangan atau ingatan tentang traumanya.
- Merasa seperti kejadian tersebut terjadi lagi berulang-ulang ("*flash-backs*").
- Merasa seperti terganggu bila diingatkan, atau teringat tentang traumanya (oleh sesuatu yang dilihatnya, didengar, dirasakan, dicium atau dirasakan pada kulit, atau pada lidah).
- Ketakutan, merasa kembali berada dalam bahaya.
- Kesulitan mengendalikan emosi atau perasaan karena ingatan tentang trauma yang tak mampu dikendalikan.

Pada diri orang yang traumatis, akan muncul perubahan perasaan dan perilaku tertentu seperti:

Perasaan

- Cepat sedih
- Cepat marah
- Ingin menangis
- Ketakutan
- Merasa bersalah
- Merasa tidak berdaya
- Tidak menentu atau cepat berubah suasana hatinya
- Merasa tidak dipahami oleh orang-orang di sekitarnya

Perilaku:

- Lebih banyak menyendiri
- Gemetar
- Tidak ingin keluar rumah
- Mudah tersinggung
- Susah tidur ataupun bermimpi buruk
- Gelisah
- Kewaspadaan berlebih, kebutuhan besar untuk menjaga dan melindungi diri
- Gangguan makanan: mual dan muntah, kesulitan makan, atau justru kebutuhan sangat meningkat untuk mengkonsumsi makanan
- Mudah merasa was-was
- Tiba-tiba dicekam bayangan yang menakutkan
- Kesulitan untuk berkonsentrasi atau berpikir jernih
- Badan sering terasa lemas dan keluar keringat dingin
- Sesak napas

Satu hal yang harus diwaspadai apabila gangguan atau perubahan-perubahan tersebut menetap lebih dari 6-8 minggu dan dirasakan mengganggu kehidupan sehari-hari. Bila hal ini terjadi pada mereka, bawalah ke psikiater.

Kecenderungan Merasa Bersalah pada Diri Korban

Merasa bersalah, merasa kotor dan tidak diterima di keluarga dan masyarakat biasanya terjadi pada perempuan yang pernah menjadi korban trafficking. Perasaan-perasaan seperti ini harus diatasi melalui diskusi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang membuka segala perasaan tersebut. Pertanyaan-pertanyaan yang penting dikemukakan adalah:

1. **Apa yang terjadi?** Gambarkan kejadian itu, buatlah daftar semua fakta yang diketahuinya. Apa perbuatan mereka saat itu yang mereka anggap baik dan buruk? Apakah hal yang mereka lakukan saat itu berakibat baik atau buruk?
2. **Mengapa hal itu terjadi?** Coba jelaskan mengapa peristiwa yang membuat mereka trauma itu dapat menimpa mereka. Apakah

memang kejadian itu sifatnya tidak bisa dicegah dan diduga? Apakah itu kehendak Tuhan? Apakah kesalahan yang mereka rasakan itu memang terjadi pada diri mereka?

3. **Apa yang mereka lakukan pada saat itu dan mengapa mereka melakukannya?** Cobalah tempatkan diri mereka dalam situasi saat itu dan reungkan bagaimana suasana saat itu yang membuat mereka bertindak seperti yang mereka lakukan, misalnya dorongan ekonomi keluarga yang tidak mencukupi, atau karena tidak cocok dengan keluarga, atau karena ditipu, dan lain-lain.
4. **Bagaimana pengaruh peristiwa traumatis itu terhadap mereka sesudahnya?** Pikirkanlah perubahan apa saja yang telah terjadi pada mereka sesudah mengalami serangkaian peristiwa dalam trafiking yang mereka alami, apakah ada alasan perubahan pada diri mereka sekarang? Apakah perubahan itu membuat mereka menjadi buruk atau baik bagi diri mereka?
5. **Kalau mereka mengalami lagi peristiwa traumatis tersebut, apa tindakan mereka yang berbeda dari yang sebelumnya agar mereka dapat mengatasinya lebih baik?** Tanyakan pada diri mereka tentang dampak dari kejadian tersebut yang membuat mereka dapat mengatasinya lebih baik. Apa saja kekuatan dan pengetahuan yang sekarang mereka miliki yang tidak mereka miliki saat itu?

Cobalah membicarakan kejadian yang mereka alami tersebut secara netral serta objektif. Setelah memahami proses munculnya rasa bersalah pada diri mereka, lakukan langkah-langkah berikut:

1. Hayati apa yang mereka rasakan: bedakan rasa prihatin dengan rasa bersalah. Mereka merasa sedih tidak diterima oleh orang lain atau masyarakat sebagai korban trafiking, sadarilah bahwa mereka bukan pelaku tindak kejahatan itu, sehingga apa yang mereka rasakan seharusnya bukan rasa bersalah, melainkan prihatin.
2. Tulislah pikiran-pikiran yang mengganggu mereka itu di selembar kertas dan tuliskan akibat positifnya dari peristiwa itu kalau mereka tidak mengalami hal tersebut.
3. Sadari bahwa mereka punya keterbatasan dan ingatkanlah pada mereka bahwa mereka adalah manusia biasa, sehingga wajar bila

melakukan kesalahan. Juga bahwa mereka tidak dapat mengatur segala sesuatu seperti yang mereka inginkan, ada hal-hal lain yang membuat mereka seperti itu. Berilah pengertian bahwa tindakan dan reaksi mereka pada saat itu dilakukan dalam keadaan yang sangat tertekan dan terguncang. Katakan pada mereka bahwa jangan menyalahkan diri karena saat itu mereka tidak punya pengetahuan, waktu dan kesempatan untuk memikirkan tindakan yang tepat dan rasional. Katakanlah untuk belajar memaafkan diri sendiri. Menghukum diri sendiri tidak pernah dapat menghilangkan perasaan bersalah yang muncul.

4. Pisahkan rasa bersalah dengan rasa rendah diri: hanya karena mereka tidak berhasil berbuat sebaik yang mereka harapkan, bukan berarti mereka terus menerus menganggap diri mereka buruk dan tak berguna. Pertimbangkan kemungkinan perubahan diri: renungkan bagaimana kejadian itu akhirnya mengubah mereka menjadi lebih baik, dan mereka bisa mencegah kemungkinan itu terjadi lagi dan mereka akan lebih siap menghadapinya. Ajaklah mereka berpikir dengan tenang, jangan langsung bertindak secara terburu-buru.



Mengatasi Dampak Trauma pada Korban

- Berilah kesadaran pada mereka bahwa kita semua memiliki kemampuan dan daya tahan untuk menghadapi situasi-situasi sulit, termasuk trauma.
- Ajaklah mereka mengakui dan menerima perasaan-perasaan yang sedang mereka alami karena segala perasaan tersebut adalah hal yang wajar. Mereka harus mengetahui emosi apa yang sebenarnya mereka alami, misalnya ketika merasa marah, sedih, kecewa atau

takut. Kemudian, cobalah mengekspresikan perasaan tersebut dengan lebih tepat.

- Terkadang menangis dapat membantu untuk melepaskan emosi. Berbagi perasaan dengan orang lain, atau dengan teman yang senasib dan dipercaya juga dapat membantu untuk mengurangi beban, sehingga perasaan mereka dapat lebih baik.
- Jika ternyata mereka merasa belum siap membuka diri pada orang lain, ajaklah menulis buku harian atau menuliskan apa yang mereka rasakan pada sehelai kertas, atau menulis surat kepada orang yang dekat dengan mereka tanpa harus mengirimnya.
- Jika mereka membutuhkan waktu untuk sendiri, biarkan mereka melakukannya. Tetapi cegahlah mereka untuk tidak terlalu banyak menyendiri.
- Berilah mereka wadah untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang positif yang membuat mereka merasa nyaman dan rileks. Jenis kegiatan ini bisa bermacam-macam, tergantung apa yang mereka sukai, seperti latihan relaksasi, mendengarkan musik, atau beribadah, olahraga, menulis, dan lainnya.
- Beri mereka kesadaran bahwa memulihkan diri setelah menghadapi situasi sulit seringkali membutuhkan waktu yang tidak singkat, dan proses yang tidak mudah. Mereka harus diajak bersabar terhadap diri mereka sendiri dalam menjalaninya.
- Berilah apresiasi atau penghargaan terhadap kemajuan yang berhasil mereka capai, sekecil apapun itu.
- Menjamin kesehatan mereka dengan makanan yang teratur dan istirahat yang cukup.
- Bila sulit tidur, beritahu mereka untuk minum-minuman yang hangat, atau istirahat sambil menonton film di televisi. Sebaiknya hindari mereka minum-minuman kafein dan alkohol atau obat-obat tidur yang justru membahayakan kesehatan mereka.

Catatan untuk Para Pendamping Korban Trafiking

- Menyediakan waktu untuk mendengarkan keluhannya.
- Menerima mereka apa adanya, misalnya mungkin mereka mudah tersinggung, bersikap kasar, dan lain-lain.

- Bersabar dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada mereka.
- Menunjukkan pengertian bahwa mereka membutuhkan waktu untuk pulih.
- Membantu meringankan bebannya, sehingga mereka dapat memiliki waktu untuk beristirahat dan menenangkan diri.
- Apabila diperlukan, berikan pelukan atau sentuhan yang menenangkan, misalnya ketika mereka gemetar atau ketakutan.
- Perhatikan kebutuhan dari korban. Mungkin mereka tidak sekadar butuh dorongan semangat, tetapi juga dukungan yang konkrit. Misalnya kita mencarikan mereka pekerjaan yang lebih aman dan komunitas yang lebih mendukung mereka.

Apa yang Sebaiknya Tidak Dilakukan oleh Pendamping terhadap Korban?

- Terlalu banyak bicara dan menasehati korban
- Terlalu banyak menanyakan fakta, dan kurang menanyakan apa yang dirasakan mereka pada saat itu. Misalnya berkali-kali memintanya untuk menceritakan peristiwa traumatis yang dialami mereka. Hal ini dapat sangat melelahkan korban, selain makin mengingatkannya pada peristiwa traumatik tersebut.
- Memberikan harapan palsu atau yang tidak realistis, misalnya bahwa ia akan baik-baik saja, padahal mungkin ia akan diusir oleh keluarganya.
- Menyalahkan mereka ketika mereka berubah sikap, atau membandingkan dengan orang lain.
- Tidak sabar, misalnya korban tidak juga menjadi lebih baik ketika kita dampingi.
- Menunjukkan perilaku yang terlalu mengasihani dan melayani, ini akan membuat ketergantungan korban yang tinggi pada kita.
- Menjauhi atau menolak mereka karena mereka telah berubah.

(MA)

(Sumber: Adaptasi dari buku "Menata Hidup Setelah Trauma" Panduan Bagi Korban dan Pendamping" oleh Yayasan Pulih dan ICMC, 2003)

