

Serangan Seksual

Serangan seksual adalah hubungan seksual dengan paksaan dan tanpa persetujuan. Serangan seksual umum terjadi dan bisa menimpa pria dan wanita, anak lelaki dan perempuan.

Di Australia, **serangan seksual adalah tindak kejahatan**. Bahkan pada dua orang yang telah menikah, hubungan seksual dengan paksaan adalah suatu kejahatan.

Bagi mereka yang menderitanya, kekerasan seksual merupakan pengalaman yang berat dan banyak berdampak. Tidak ada rasa yang benar atau salah setelah mengalami serangan seksual. Mungkin dibutuhkan waktu yang lama untuk pulih dan merasa baik kembali. Penting sekali untuk merawat diri Anda dan menerima pertolongan bila membutuhkannya.

Efek Jangka Pendek Serangan Seksual

Anda mungkin...

- merasa kesepian, tidak aman atau takut
- merasa bingung dan tak dapat berpikir
- mengalami gangguan tidur dan merasa lelah
- mengalami mimpi buruk
- merasa tidak sehat dan tidak bisa makan
- merasa bersalah dan malu
- merasa marah atau sedih
- terus memikirkan tentang apa yang terjadi
- merasa sakit badan dan sakit kepala
- merasa tak ada yang bisa dipercaya
- merasa gemetar dan gugup
- merasa diri Anda buruk dan jijik

Efek Jangka Panjang Serangan Seksual

Anda mungkin...

- Selalu merasa sedih
- Selalu memikirkan tentang apa yang terjadi
- Merasa sangat marah
- Merasa tidak aman dan selalu awas terhadap bahaya
- Berpikir "Memangnya itu menimpa saya?"
- Khawatir dengan masa depan Anda
- Menjauh dari orang lain
- Mengalami mimpi sangat buruk
- Merasa kesepian dan bingung
- Merasa ingin menyakiti diri sendiri
- Menginginkan alkohol atau narkoba

Beberapa tips untuk merawat diri Anda sendiri

Lakukan

- dapatkan bantuan medis untuk setiap masalah kesehatan
- lewatkan waktu bersama orang yang peduli
- lewatkan waktu bersama orang yang Anda percaya
- berbicara bila Anda merasa SIAP
- beristirahat dan rileks
- berolahraga sedikit bila Anda bisa
- lakukan hal-hal yang Anda sukai

Jangan Lakukan

- minum alkohol atau narkoba
- meninggalkan hal-hal yang Anda sukai
- menjauh dari keluarga/teman yang peduli
- memikirkan terus apa yang terjadi
- membiarkan kesusahan hati menguasai Anda
- mengambil risiko yang menyakiti Anda
- menyalahkan diri sendiri

Merawat Diri setelah serangan seksual

Tindakan yang dapat Anda ambil

- ▶ Bila Anda cedera, pergilah ke rumah sakit atau dokter untuk mendapat perawatan. Ini sangat penting.
- ▶ Adalah pilihan Anda, apakah mau melaporkan serangan seksual tersebut ke Polisi atau tidak. Bila tidak yakin harus berbuat apa, mungkin Anda mau membahasnya dengan petugas di salah satu badan layanan di bawah ini. Bila Anda memutuskan untuk melapor ke Polisi, hubungi Satuan Polisi Serangan Seksual (lihat nomor di bawah).
- ▶ Bila Anda pikir Anda mungkin mengalami infeksi atau penyakit seksual akibat serangan itu, Anda dapat pergi ke klinik untuk menjalani tes (lihat di bawah ini).
- ▶ Konseling mungkin dapat membantu. Konseling adalah berbicara kepada orang yang peduli dan terlatih, yang tidak akan menghakimi Anda, mengenai apa yang terjadi. Anda dapat meminta bantuan juru bahasa.

Badan Layanan

▪ SARC (Pusat Sumber Mengenai Serangan Seksual)- layanan medis dan konseling untuk serangan seksual	6458 1828
▪ ASeTTS (Asosiasi Layanan bagi Penderita Siksaan dan Trauma) – konseling dan bantuan lainnya	9227 2700
▪ Layanan Advokasi Wanita Multibudaya dukungan dan advokasi bagi wanita dari berbagai budaya yang mengalami kekerasan di rumah	9328 1200
▪ Pusat Layanan Multibudaya WA – konseling dan bantuan lainnya	9328 2699
▪ Ishar – konseling dan bantuan, layanan medis, pusat informasi dan layanan bantuan mengenai kekerasan rumah tangga, kekerasan seksual dan kesehatan jiwa bagi wanita dari semua budaya	9345 5335
▪ Pusat Sumber Layanan Migran Metropolitan - bantuan bagi masyarakat dari beragam budaya	9345 5755
▪ Pusat Multibudaya Freemantle – akomodasi krisis, layanan akses kesehatan jiwa dan program pemukiman bagi pengungsi dan migran	9336 8282
▪ Layanan Kesehatan Wanita Gosnells – konseling dan layanan kesehatan bagi wanita dari semua budaya	9490 2258
▪ Satuan Polisi Serangan Seksual – untuk melaporkan serangan seksual	9428 1600
	131 444 (setelah jam 5 sore)

Pusat Sumber Mengenai Serangan Seksual (SARC)

SARC menawarkan bantuan cuma-cuma bagi mereka (usia 13 tahun dan yang lebih tua) yang pernah diserang secara seksual saat dewasa atau mengalami kekerasan seksual saat anak-anak.

Dokter dapat memeriksa Anda segera setelah serangan seksual terjadi (hingga 2 minggu setelahnya). Mereka dapat memberikan obat-obatan untuk mengurangi peluang hamil, tes untuk mengetahui infeksi seksual dan mengumpulkan bukti-bukti bila Anda memutuskan untuk melapor ke Polisi.

Konseling cuma-cuma juga tersedia dan juru bahasa dapat diatur

Anda dapat menelepon SARC di **(08) 6458 1828** atau **1800 199 888** (bebas pulsa dari telepon kabel)

Ingat

- Ada orang yang dapat Anda ajak bicara.
- Anda tidak sendirian.
- Apa yang Anda rasakan adalah hal yang normal.
- Serangan seksual BUKAN salah Anda.
- Anda tidak 'gila'.
- Anda dapat sehat dan sembuh kembali.



Government of Western Australia
North Metropolitan Health Service

