Seri Unlearning Impunity dari AJAR

Mozaik

Sebuah Manual untuk Membangun Kembali
Kehidupan dan Komunitas Setelah Penyiksaan



MOZAIK
Sebuah Manual untuk Membangun Kembali Kehidupan dan Komunitas Setelah Penyiksaan

Edisi
Edisi Pertama, Januari 2017

Penulis
Galuh Wandita, Karen Campbell-Nelson dan Atikah Nuraini

Editor
Galuh Wandita dan Karen Campbell-Nelson

Ilustrasi dan Sampul
Ign Ade, Khamila Dyah Nareswari dan Rizkyka Ulfa Saraswati

Desain
Satoejari dan Rizkyka Ulfa Saraswati

ISBN
978-602-72951-9-3
Diterbitkan oleh Asia Justice and Rights (AJAR) dengan dukungan dari Uni Eropa (EU) dan Ford Foundation.

Seri Unlearning Impunity dari AJAR
Stone & Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors
Mosaic: A Manual for Rebuilding Lives and Communities After Torture



Mozaik

Sebuah Manual untuk Membangun Kembali
Kehidupan dan Komunitas Setelah Penyiksaan

Daftar Isi

TENTANG MANUAL INI **VIII**
Ucapan Terimakasih viii
Siapa Kami viii
Mengapa dan untuk Siapa Kami Menulis Manual Ini x

PANDUAN UNTUK FASILITATOR **XIII**
Bagaimana Menggunakan Manual Ini xiv
Pembelajaran Partisipatif xv
Melepas Belenggu (Unlearning) Impunitas xvii
Catatan tentang Literasi xviii
Mendokumentasikan dan Mengevaluasi Proses xviii
Daftar Periksa dan Tips Umum xx

DAFTAR ISTILAH **XXI**

BAGIAN I: PERSIAPAN **1**
Modul 1: Pendahuluan, Panduan Kode Etik, Relaksasi 2
Kegiatan 1: Pendahuluan 3
Kegiatan 2: Panduan Kode Etik 5
Kegiatan 3: Lukisan Rasa Syukur 10
Kegiatan 4: Relaksasi Terbimbing 11

BAGIAN II: PENYIKSAAN, UNDANG-UNDANG HAK ASASI MANUSIA DAN KEADILAN TRANSISIONAL **13**
Modul 2: Penyiksaan di Masa Lalu dan Sekarang 14
Kegiatan 1: Penyiksaan di Konflik Masa Lalu 15
Kegiatan 2: Penyiksaan dan Perlakuan Buruk Masa Sekarang 18
Modul 3: Definisi Penyiksaan 28
Modul 4: Keadilan Transisional dan Penyiksaan 35
Kegiatan 1: Pohon Perang, Pohon Keadilan Transisional 36
Kegiatan 2: Keadilan Transisional dan Akuntabilitas atas Penyiksaan 45
Kegiatan 3: Hak-hak Korban Penyiksaan 50

BAGIAN III: TRAUMA DAN PERAWATAN DIRI **55**
Modul 5: Apa Arti Trauma? 56
Modul 6: Respon terhadap Korban Trauma 64
Kegiatan 1: Empati, Apati, Simpati 65
Kegiatan 2: Cara Merespon Korban Penyiksaan 69
Modul 7: Kesadaran, Keseimbangan, Koneksi 73
Kegiatan 1: Strategi Koping 74
Kegiatan 2: ABC Perawatan Diri Secara Fisik 76
Kegiatan 3: ABC Perawatan Diri Secara Emosional dan Spiritual 81
Modul 8: Rencana Pribadi Perawatan Diri 85
Kegiatan 1: Review dan Penguatan ABC 86
Kegiatan 2: Merancang Rencana Perawatan Diri 89

BAGIAN IV: PENDOKUMENTASIAN CERITA KAMI **94**
Modul 9: Mozaik 97
Modul 10: Sungai Kehidupan 102
Modul 11: Memetakan Penyiksaan 104
Kegiatan 1: Memetakan Lokasi Penyiksaan 105
Kegiatan 2: Pemetaan Tubuh 107
Modul 12: Kotak Kenangan 115
Modul 13: Potret Penghidupan 121

BAGIAN V: DARI KORBAN UNTUK PARA PEMBELA HAK ASASI MANUSIA **125**
Modul 14: Gunung Kekuatan dan Kerentanan 126
Modul 15: Advokasi untuk Penyembuhan: Mengakses Layanan Sosial dan Hukum 129
Kegiatan 1: Penilaian Korban terhadap Kerentanan 130
Kegiatan 2: Melobi Pejabat Publik 133
Kegiatan 3: Bantuan hukum: Sumberdaya yang Ada di Komunitas Kami 135
Modul 16: Advokasi untuk Penyembuhan Komunitas: Bangkit Melawan Penyiksaan 136
Kegiatan 1: Prinsip untuk Mengambil Tindakan 137
Kegiatan 2: Kesempatan yang Ada: Rencana Mencegah Penyiksaan 139
Kegiatan 3: Koneksi Jaringan 141

BAGIAN VI: PENDINGINAN **143**
Modul 17: Penutupan 144
Kegiatan 1: Evaluasi Workshop 145
Kegiatan 2: Refleksi Penutup 148



Tentang Manual Ini



Tentang Manual Ini

Ucapan Terimakasih

Manual ini ditulis oleh tim AJAR yang dipimpin oleh Atikah Nuraini, Galuh Wandita dan Karen Campbell-Nelson. Anggota lainnya dalam tim penulis antara lain Laetitia Bonnet, Prabha Gulati, dan Indria Fernida. AJAR berterima kasih kepada National Peace Council, Srilanka; Wimutti Volunteer Group dan Myanmar Legal Center, Myanmar; KontraS, ELSHAM-Papua, KIPPER, LAPPAN, JPIT dan Kontras-Aceh, Indonesia; dan ACBIT, Timor-Leste atas masukannya. Masukan dari kelompok-kelompok tersebut berdasarkan pada pengalaman mereka menggunakan metode partisipatif AJAR sebagaimana dijabarkan dalam seri *Unlearning Impunity*: *Stone & Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors* dan *Mosaic,* volume ini. AJAR juga berterimakasih kepada Valdi van Reenen dan Tatenda Mawoyo dari Trauma Centre, Cape Town, Afrika Selatan karena telah menjalankan pelatihan *training of trainers* untuk dukungan trauma dan sekaligus membangun pondasi untuk tulisan ini. AJAR terutama berterimakasih kepada Trauma Centre yang telah mengijinkan penggunaan sebagian dari manual pelatihan mereka, dengan sedikit adaptasi, untuk Modul 5 dan 6 pada manual ini.

Dukungan untuk pembuatan manual ini datang dari European Instrument for Democracy and Human Rights (EIDHR).

Siapa Kami

Asia Justice and Rights (AJAR) adalah organisasi nirlaba yang bertujuan memperkuat hak asasi manusia dan mengurangi impunitas di wilayah Asia-Pasifik. AJAR memfasilitasi pembelajaran dan dialog tentang hak asasi manusia, dokumentasi, dan proses holistik yang mendukung penyembuhan, pemberdayaan, dan advokasi bagi korban pelanggaran hak asasi manusia, serta keluarga dan komunitas mereka.

AJAR meyakini bahwa rendahnya akuntabilitas dan tingginya impunitas adalah faktor utama penyebab terus berlangsungnya pelanggaran hak asasi manusia di Asia. Para diktator dan rezim otoriter memupuk budaya rendahnya akuntabilitas agar penyalahgunaan kekuasaan dan pencurian masal atas sumberdaya nasional dapat berlanjut tanpa gangguan. Transisi ke arah demokrasi seringkali didampingi oleh budaya korupsi, nepotisme dan impunitas yang merupakan pondasi rezim otoriter sebelumnya. AJAR meyakini bahwa cara paling efektif untuk melawan impunitas dan meraih tujuan kami adalah dengan berinvestasi terhadap orang-orang yang memiliki komitmen terhadap perjuangan jangka panjang untuk menegakkan hak asasi manusia. Orang-orang ini mencakup para korban, penyintas, aktivis hak asasi manusia, dan mereka yang diakui sebagai pendukung reformasi di dalam pemerintahan dan institusi lain.

Korban dan Penyintas: Catatan Tentang Istilah

Istilah "penyintas" seringkali dianggap paling sesuai untuk menggambarkan orang-orang yang mengalami penyiksaan di masa lalu namun seiring berjalannya waktu mereka mampu membangun kembali kehidupan dan masa depan mereka. Meskipun AJAR memiliki komitmen terhadap prinsip pemberdayaan dan partisipatif, sebagian orang dengan siapa kami bekerja mengidentifikasikan diri mereka sebagai korban dan tidak menganggap diri mereka sebagai penyintas. Di Indonesia, kata "korban" memiliki gaung agama yang kuat bagi banyak kelompok. Pada sekitar tahun 1990an ketika pekerja HAM menciptakan kata "penyintas" (*survivor*), barulah konsep tersebut berkembang di Indonesia. Di Timor-Leste, beberapa pejabat pemerintah berkampanye secara aktif melarang penggunaan kata "korban", namun para korban sendiri merasa mereka bukan penyintas. Di beberapa negara masih terdapat situasi yang tidak aman bagi warga masyarakat sipil yang mengalami penyiksaan untuk berbicara secara terbuka tentang pengalaman mereka atau mengidentifikasikan diri sebagai korban. Dalam manual ini, kami memakai kata "korban" dan "penyintas" dengan maksud yang sama. Kami memakai istilah "korban" untuk menangkap definisi legal yang dipakai dalam konvensi dan traktat hak asasi manusia. Kami juga memakai kata "penyintas" untuk menunjukkan kekuatan orang-orang yang mengalami penyiksaan dan kemampuan mereka untuk pulih dan membantu korban lain. Kami meyakini bahwa korban dan penyintas harus memiliki kebebasan untuk mengidentifikasikan diri mereka sendiri sebagai korban, penyintas, atau apapun yang mereka pilih.

Sejak 2014, AJAR dan para mitranya berfokus pada pengembangan pendekatan partisipatif dalam kegiatan kerja kami bersama para penyintas penyiksaan, serta komunitas dan advokat mereka. Dengan mempelajari pengalaman para lelaki dan perempuan ini dalam menghadapi penyiksaan dan perjuangan mereka agar dapat bertahan hidup dan didengar suaranya di tengah situasi impunitas, kami mendapatkan lebih banyak pemahaman mengenai kekurangan dan titik buta yang ada dalam kerangka transisional, dokumentasi hak asasi manusia, dan inisiatif pasca-konflik. AJAR terus mengembangkan metodologi untuk keadilan transisional yang partisipatif berbasis-komunitas sebagai cara untuk menantang dan melengkapi pendekatan keadilan transisional yang berfokus pada mekanisme.

Kami meyakini bahwa masyarakat yang sedang menjalani transisi harus terlibat dalam sebuah proses jangka panjang untuk "menghapus konsep" impunitas. Salah satu bagian penting dari tujuan jangka panjang. AJAR melawan impunitas dalam kasus penyiksaan di Asia adalah menciptakan proses yang memberdayakan para penyintas penyiksaan, terutama di negara-negara yang sedang mengalami transisi di mana warisan penyiksaan massal masih belum ditangani. Kerja kami saat ini berfokus pada negara-negara yang terlibat dalam transisi dari konteks pelanggaran massal terhadap HAM hingga demokrasi terutama Indonesia, Timor-Leste, Myanmar, dan Sri Lanka.

Mengapa dan untuk Siapa Kami Menulis Manual Ini

Korban penyiksaan, khususnya penyiksaan dalam konteks pelanggaran hak asasi manusia secara meluas atau sistematis, mengalami trauma yang tertanam kuat dalam diri dan keluarga mereka. Di negara-negara di mana impunitas menjadi norma, kurangnya pengakuan terhadap penyiksaan dan dampaknya merubah trauma tadi menjadi luka menahun dalam kehidupan pribadi para korban dan penyintas, serta kehidupan masyarakat.

Bukan cuma korban yang menderita, mereka yang bekerja dekat dengan korban dan tahu banyak tentang penyiksaan dan trauma yang dialami korban, juga dapat merasakan trauma. Paparan jangka panjang terhadap trauma, tanpa adanya strategi atau mekanisme untuk menghadapi trauma tersebut, dapat mengakibatkan trauma sosial atau sekunder, stress parah, kelelahan psikologis akibat mendukung korban (*compassion fatigue*), dan kejenuhan (*burnout*).



Kegiatan AJAR baik dengan korban penyiksaan maupun dengan orang terdekatnya didorong oleh kebutuhan akan pendidikan dan layanan untuk mendukung pemulihan korban setelah jatuhnya penguasa diktator dan konflik. Peserta dalam jaringan pembelajaran AJAR mencakup korban pelanggaran hak asasi manusia di masa lalu, mantan tahanan politik, dan pembela hak asasi manusia serta pendamping, mentor, advokat, dan koordinator korban di tingkat lokal. AJAR memfasilitasi intervensi pemulihan dan rehabilitasi, terintegrasi dengan kegiatan pendidikan dan advokasi di tingkat komunitas.

Manual pelatihan ini mengintegrasikan berbagai pendekatan hak asasi manusia, hukum, dan psikososial. Di dalamnya terdapat material yang dihasilkan melalui program-program AJAR, termasuk adaptasi dari manual pertama AJAR dalam seri ini, Stone & Flower, untuk memperkuat akuntabilitas atas penghapusan dan pencegahan penyiksaan dan impunitas di negara-negara Asia, termasuk Indonesia, Timor-Leste, Myanmar, dan Sri Lanka. Mosaik ditulis dengan mempertimbangkan setidaknya tiga kelompok. Kelompok pertama terdiri dari korban penyiksaan serta mereka yang bekerja dekat

dengannya (kami menyebut mereka sahabat atau pendamping, yang diadopsi dari istilah dalam konteks Sri Lanka), termasuk anggota keluarga, teman dekat, konselor dan pembela hak asasi manusia.

Pendamping sering kali tidak diakui dan diwujudkan kapasitasnya. Modul dalam manual ini dapat membantu anggota komunitas di di mana korban berada serta para pendamping untuk memperdalam dan memperluas wawasan tentang hak-hak mereka sebagai warga negara yang harus dilindungi tidak hanya oleh konstitusi tetapi juga oleh undang-undang nasional dan internasional. Kelompok kedua yang dapat memperoleh manfaat dari manual ini adalah para relawan dan staff organisasi hak asasi manusia, dan koordinator komunitas. Manual ini juga ditulis untuk komunitas pekerja, perawat, dan pendidik, serta untuk pemuka agama dan adat. Pekerja komunitas perlu memahami lebih dalam tentang penyiksaan dan kisah para korban penyiksaan tidak hanya untuk pemulihan korban, tetapi juga untuk kesejahteraan komunitas dan masyarakat pada umumnya.

Manual ini tidak semata ditujukan sebagai panduan untuk menyelidiki, mendokumentasikan, melaporkan, dan mendampingi kasus penyiksaan selama proses hukum. Meskipun informasi yang diperoleh melalui proses pelatihan ini dapat dipakai untuk tujuan tersebut, tergantung pada persetujuan (*informed consent*) tiap korban, tujuan utama manual ini adalah untuk membantu memberdayakan para korban, pendamping, dan pembela hak asasi manusia agar mereka lebih mampu menempuh jalur hukum. Pertama-tama



korban harus memahami kejahatan yang terjadi dan mampu menjelaskan apa yang mereka alami agar dapat terlibat secara efektif dalam proses hukum. Untuk memenuhi tujuan tersebut, modul dalam manual ini berorientasi pada meningkatkan pengetahuan, mendorong penyembuhan, dan memperkuat kapasitas individu, kelompok, dan komunitas untuk mengadvokasi hak-hak korban penyiksaan.

Manual ini dirancang untuk membantu korban dan para advokat mereka mempersiapkan diri menghadapi proses panjang menuju penyembuhan yang lebih jauh dan keadilan. Peserta bersama dengan organisasi atau komunitas mereka akan menentukan sejauh mana pelatihan ini dapat berkontribusi ke dalam proses tadi secara berkelanjutan.

Manual ini secara jelas mengidentifikasi penyiksaan sebagai kejahatan yang harus diadili dan pelakunya harus dimintai pertanggungjawaban. Dengan pemahaman ini, para pengguna manual diharapkan akan lebih siap membela dan menegakkan hak-hak korban.



Panduan untuk Fasilitator



Bagaimana Menggunakan Manual Ini

Manual pelatihan ini dirancang untuk kelompok berisi 12-20 peserta. Di dalamnya terdapat lima bagian berisi modul langkah-demi-langkah yang penyelesaiannya membutuhkan waktu antara lima hingga sepuluh hari, tergantung pada sumber daya, waktu yang tersedia, fokus keseluruhan workshop, dan faktor lokal lainnya. Sesi perkenalan mencakup *team building*, diskusi tentang panduan kode etik dan kerahasiaan, serta latihan relaksasi yang dapat diulang secara berkala selama pelatihan.

Bagian II berisi orientasi umum tentang penyiksaan termasuk refleksi pengalaman peserta atau pengamatan terhadap penyiksaan masa lalu dan masa sekarang. Bagian ini juga memperkuat pengetahuan mengenai definisi penyiksaan menurut undang-undang nasional dan internasional, dan memperkenalkan keadilan transisional sebagai kerangka kerja untuk analisa tentang penyiksaan dan sekaligus jalur reparasi bagi korban.

Mengingat kurangnya ketersediaan pekerja profesional di bidang kesehatan mental seperti psikolog dan konselor terlatih di negara-negara tempat AJAR bekerja, bagian III fokus pada studi tentang trauma dan dampak lain terkait pengalaman penyiksaan atau bekerja dengan korban penyiksaan. Bagian ini juga mencakup kegiatan perawatan diri dan rehabilitasi korban berbasis komunitas.

Bagian IV terdiri dari bermacam metode partisipatif yang dikembangkan AJAR, termasuk modul-modul yang sebelumnya diterbitkan dalam *Stone & Flower* (manual pertama dalam seri *Unlearning Impunity* dari AJAR), yang ditulis untuk perempuan penyintas pelanggaran hak asasi manusia. Modul *Stone & Flower* yang masuk di sini telah diadaptasi agar dapat digunakan kelompok campuran yang mencakup lelaki dan perempuan korban penyiksaan serta kelompok yang mungkin memiliki pengalaman terbatas tentang penyiksaan.

Latihan-latihan di Bagian V fokus pada keterampilan dan teknik advokasi yang mendorong keberlanjutan dukungan komunitas dan hukum bagi korban dan atau penyintas penyiksaan. Bagian ini juga membantu mempersiapkan korban untuk mengadvokasi diri sendiri demi pemenuhan hak-hak mereka.

Tiap modul memiliki beberapa komponen seperti deskripsi tujuan, material, dan langkah-langkah yang dipakai untuk menjalankan setiap kegiatan. Seluruh modul sudah lengkap dan dapat digunakan secara terpisah atau dikombinasikan dengan yang lain dalam manual ini. Kami menyarankan anda memulai tiap modul dengan penjelasan singkat tentang tujuan di bagian pendahuluan dan menghubungkan modul yang akan digunakan dengan sebelumnya untuk membangun jalinan makna selama proses pembelajaran.

Beberapa modul mencakup lembar belajar yang merangkum undang-undang dan prinsip internasional, regional, dan nasional terpilih mengenai hak asasi manusia. Lembar belajar ini dimaksudkan sebagai materi belajar untuk fasilitator dan sebagai *handout* untuk peserta *workshop*.

Meskipun manual dirancang untuk *workshop* yang berlangsung selama beberapa hari, fasilitator dapat menggunakannya dengan banyak cara. Salah satu opsi yaitu dengan merancang proses pembelajaran ketika beberapa kali peserta berkumpul setiap bulan dalam periode tertentu.



Cara ini efektif untuk peserta yang tinggal berdekatan dan memiliki jadwal pertemuan teratur. Peserta harus mempunyai komitmen terhadap proses pembelajaran. Sebisa mungkin keputusan tentang waktu dan lokasi ditetapkan dengan mempertimbangkan kebutuhan peserta. Ketika merencanakan proses, tanyakan pada diri anda sendiri:

- Adakah sebagian peserta yang lebih sibuk dari peserta lain pada waktu tertentu di sepanjang tahun?
- Adakah lokasi *workshop* yang lebih aman bagi peserta dibanding lokasi lain?

Pembelajaran Partisipatif

AJAR berkomitmen pada pembelajaran partisipatif yang menjadikan pengalaman peserta sebagai pusat dari proses pembelajaran[1]. Tiap individu datang ke pelatihan dengan membawa pengetahuan terkadang disertai pengalaman penyiksaan yang menyeramkan, yang terikat pada sejarah dan konteks lokal tertentu. Mereka mengetahui hal-hal ini lebih dari orang lain. Itulah yang membentuk caranya berinteraksi dengan orang lain. Meskipun demikian, sebagai orang dewasa harus bisa bertanggung jawab atas pembelajaran dan interaksi mereka dengan orang lain, modul dalam manual ini memfasilitasi

[1] AJAR terinspirasi hasil kerja para pendahulu kami yaitu pendidik dan peneliti terkenal seperti Paolo Freire (Brazil), Orlando Fals Borda (Kolombia), Rajeesh Tandon (India), Budd Hall (Kanada), dan Patricia Maguire (USA). Komitmen mereka terhadap pemberdayaan orang-orang marjinal melalui metode partisipatif memberi kontribusi pada proses pembelajaran AJAR yang mencakup komitmen terhadap partisipasi perempuan dan korban pelanggaran hak asasi manusia dalam konteks pasca-konflik di Asia.

proses pembelajaran melalui partisipasi. Latihan-latihan di dalamnya mengambil pelajaran dari pengalaman peserta dan mengundang refleksi kritis mereka tentang penyiksaan dan relasi kekuasaan yang diwakilinya. Ketika setiap orang dalam sesi pelatihan merasa bebas untuk saling berbagi serta saling mendengar dan belajar satu sama lain, maka terciptalah proses pembelajaran yang bermakna, partisipatif, dan kolektif.

Untuk memaksimalkan partisipasi dibutuhkan perhatian terhadap dinamika kelompok dan penggunaan metode yang mendorong peserta untuk terlibat aktif baik dalam proses maupun berinteraksi satu sama lain. Fasilitator harus sensitif dan menggunakan keterampilan mereka untuk:

- Menciptakan rasa percaya dan aman di antara para peserta. Pengalaman penyiksaan mungkin menciptakan rasa curiga dan sulit percaya antara berbagai kelompok etnis dan budaya yang berbeda. Partisipasi yang setara dari seluruh peserta *workshop* dapat membantu mengatasi penghalang dan membangun rasa hormat terhadap perbedaan. Salah satu cara yaitu memulai tiap sesi dengan permainan atau lagu yang dipilih dan dipimpin oleh peserta secara bergantian.
- Bersifat inklusif. Sebuah kelompok mungkin terdiri dari beragam peserta baik itu lelaki dan perempuan, muda dan tua, yang gesit maupun yang memiliki tantangan fisik, orientasi seksual yang berbeda, korban penyiksaan atau bukan, wilayah geografis yang berbeda (beberapa peserta mungkin pernah tinggal di zona perang), keyakinan yang berbeda, kondisi sosial-ekonomi, bahasa, bahkan kelompok etnis yang berbeda. Perbedaan ini perlu disadari sebelum pelatihan agar anda bisa lebih siap menghadapi ketegangan atau masalah yang mungkin muncul karenanya. Pastikan tersedia penerjemah yang terampil bila dibutuhkan, dan selalu berikan cukup waktu untuk komunikasi antar peserta yang menggunakan bahasa berbeda. Apabila menurut anda perbedaan itu menimbulkan masalah dalam proses pembelajaran, gunakan penilaian terbaik anda untuk memutuskan apakah ketegangan tersebut dapat digunakan sebagai kesempatan untuk memperdalam pembelajaran atau apakah lebih baik menghadapi isu tersebut di luar sesi pelatihan kelompok.
- Mencegah adanya peserta yang mendominasi diskusi. Tidak aneh bila ada beberapa peserta yang mendominasi diskusi kelompok, terutama jika ada pola budaya mempengaruhi kebiasaan komunikasi (misalnya menurut gender, usia, hierarki status, dll). Anda bisa mengundang mereka yang belum banyak bicara untuk mengungkapkan pendapat mereka lebih dahulu, memisahkan peserta menjadi pasangan atau kelompok kecil, mengubah komposisi diskusi kelompok atau tugas berpasangan, meminta individu yang berbeda menyampaikan hasil diskusi kelompok, atau meminta tiap peserta merespon topik diskusi secara bergantian. Mengatur tempat duduk peserta juga dapat membantu dinamika *workshop*, terutama saat mulai terbentuk kelompok eksklusif. Anda juga dapat meminta peserta membantu memonitor partisipasi dan bersama-sama mencari cara untuk mendorong tiap peserta lainnya agar terlibat aktif.
- Sensitif terhadap dinamika gender. Beberapa kegiatan dalam manual ini meminta peserta bekerja berpasangan. Pada beberapa kegiatan kelompok, kebersamaan lelaki dan perempuan secara berpasangan mungkin tidak menjadi masalah. Namun terkadang memasangkan lelaki dan perempuan justru bisa menghambat. Buatlah pasangan sesuai kondisi.

Melepas Belenggu (Unlearning) Impunitas

Sebagaimana dinyatakan pada bagian "Siapa Kami", AJAR bertujuan mendukung orang-orang yang memiliki komitmen terhadap perjuangan jangka panjang hak asasi manusia sebagai pendekatan kunci untuk melawan impunitas. Penyintas penyiksaan, para pendamping, dan pembela hak asasi manusia lainnya perlu memiliki pengetahuan tentang prinsip dan perangkat hak asasi manusia agar dapat secara efektif mempengaruhi negara untuk menghapus penyiksaan dan memenuhi hak-hak korban atas kebenaran, keadilan, dan reparasi. Kerangka kerja hak asasi manusia terkait penyiksaan memainkan peranan kunci dalam rancangan modul di bagian dua manual ini. Kegiatan yang mendorong pengenalan prinsip kunci hak asasi manusia yang terkait penyiksaan telah dijadikan bagian dalam proses pembelajaran. Kami menyarankan agar fasilitator menyisihkan waktu sebelum pelatihan untuk pendahuluan dan diskusi modul bagian dua, terutama lembar belajar dan *handout* hak asasi manusia. Ini akan memperkuat proses dan hasil yang dicapai. Seorang fasilitator berpengalaman dapat mengarahkan kegiatan semacam ini untuk membantu konsolidasi pengetahuan tentang instrumen hak asasi manusia yang khusus memperhatikan tanggapan terhadap penyiksaan dalam konteks konflik dan pasca konflik.



Catatan Tentang Literasi

Sebagian besar kegiatan dalam manual ini dirancang dengan mempertimbangkan tingkat literasi yang rendah. Selama beberapa tahun, AJAR telah mengembangkan penggunaan metafora metafora visual dan objek dari alam sebagai alat belajar efektif untuk peserta dengan keterampilan literasi minimal.

Akan tetapi, kegiatan dalam manual ini dapat ditambah dengan penguatan konsep dan tema kunci secara tertulis. Dibeberapa kegiatan anda mungkin ingin memasangkan peserta yang memiliki keterampilan literasi dengan mereka yang tidak, atau pertimbangkan cara-cara untuk bisa melibatkan peserta lain, termasuk anggota keluarga, dalam beberapa kegiatan kunci yang membutuhkan keterampilan literasi. Contohnya, pada pelatihan tentang keadilan gender, anak-anak (dari peserta) yang bisa membaca membantu ibu mereka menulis kartu pos "hidup saya", memfasilitasi percakapan yang sudah lama dibutuhkan dalam keluarga.

Tips untuk memperkuat kognitif mencakup poin-poin sebagai berikut:

- Ajukan pertanyaan terbuka yang mendorong tanggapan reflektif.
- Dorong peserta untuk saling bertanya satu sama lain.
- Undang peserta untuk menyatakan kembali jawaban dari peserta lain dengan menggunakan kata-kata mereka sendiri untuk memperdalam pemahaman.
- Minta peserta untuk menjelaskan alasan mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan peserta lain.
- Apabila ada perselisihan antar peserta, cobalah menarik kesimpulan tentang tiap sisi argumen. Apabila dianggap penting bagi anda sebagai *trainer* atau bagi organisasi anda untuk menegaskan posisi di sebuah isu, pastikan bahwa anda menjelaskan prinsip di balik posisi tersebut.
- Di akhir tiap sesi, rangkumlah diskusi dan mintalah komentar untuk memeriksa pemahaman peserta.

Mendokumentasikan dan Mengevaluasi Proses

Dokumentasi *workshop* sangatlah penting. Dokumentasi ini mencakup foto dan rekaman diskusi dan dilakukan oleh orang selain fasilitator atau peserta. Dokumentasi harus dimulai dari awal sesi, tetapi mungkin perlu dimodifikasi tergantung keputusan peserta mengenai *informed consent* atau persetujuan atas informasi peserta. Proses dokumentasi *workshop* harus dijalankan sesuai keinginan tiap peserta berkaitan dengan informasi pribadi mereka dan persyaratan lain yang mereka berikan untuk mengakses informasi tersebut.

Perlu juga dipersiapkan cara sederhana untuk mengatur informasi yang dibagi selama *workshop*. Seluruh hasil orisinil (gambar, foto, dll) harus dianggap sebagai milik peserta, tetapi tergantung pada *informed consent*. Organisasi yang menjalankan pelatihan harus mendapatkan foto digital dari seluruh hasil karya yang dibuat peserta selama pelatihan seperti mozaik, foto-foto sungai kehidupan, *timeline* atau alur waktu, peta tubuh, peta komunitas dll, serta seluruh file audio dan atau video sesi *workshop*. Materi dan hasil karya *workshop* dapat dikumpulkan dan diatur selama *workshop*. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah menciptakan portofolio digital untuk tiap peserta, termasuk foto seluruh materi yang dihasilkan peserta tersebut selama *workshop*. Pastikan tiap karya ditandai dengan nama dan tanggal. Foto digital "karya" bersama misalnya diagram *Stone & Flower*, *timeline*, dll dapat difoto dan disimpan dalam portfolio kelompok yang



ditandai dengan tanggal dan lokasi *workshop*[2].

Alasan mengapa perlu mengintegrasikan manajemen data sederhana ke dalam keseluruhan proses pembelajaran antara lain:

- Data yang tersusun rapi akan memperkuat analisis masalah serta upaya advokasi yang sedang berjalan dengan peserta *workshop*.
- Manajemen data *workshop* dapat membantu pelaporan yang layak tentang proses.
- Sebuah sistem sederhana untuk mengatur data *workshop* akan bermanfaat apabila organisasi anda ingin mengembangkan sistem manajemen data yang lebih canggih, contohnya *database* penyintas, atau berbagi data dengan mitra yang memiliki *database* semacam itu.

Salah satu komponen penting dalam pembelajaran adalah mengatur waktu yang cukup bagi peserta untuk mengevaluasi kegiatan dan merefleksikan bagaimana mereka melakukan koping emosional dan dengan satu sama lain. Sangat penting menyediakan dukungan selama pelatihan bagi peserta yang mengalami trauma. Modul 15 berisi penjelasan langkah demi langkah dalam menjalankan evaluasi menyeluruh yang akan membantu merangkum *workshop*. Fasilitator dianjurkan melakukan adaptasi terhadap langkah-langkah dalam modul evaluasi final untuk digunakan pada evaluasi singkat di penghujung hari. Evaluasi harian dapat memberikan umpan balik bagi peserta, tidak hanya tentang kegiatan dan materi yang digunakan seperti apakah menarik? apakah relevan?, tetapi juga tentang perasaan peserta, baik sebagai individu maupun sebagai kelompok. Evaluasi singkat harian dapat membantu fasilitator dan peserta

[2] Contoh template sederhana untuk mengelola data yang didapat dari proses penelitian dan belajar partisipatif ini bisa dilihat di Lampiran C.

melakukan penyesuaian yang dapat meningkatkan rasa percaya, kenyamanan, dan pembelajaran bagi tiap orang.

Daftar Periksa dan Tips Umum[3]

PERSIAPAN

- Apakah anda memiliki informasi tentang latar belakang peserta?
- Sudahkah anda memeriksa seluruh perangkat pelatihan (proyektor, kabel gulung, pengeras suara, laptop, lampu, generator cadangan, dll)?
- Apakah anda tahu letak materi yang dibutuhkan untuk tiap sesi disimpan (kertas, papan tulis dan spidol, perekat, lem, dan materi lain sebagaimana digambarkan dalam modul)?
- Apabila bekerja dengan rekan fasilitator atau sekelompok fasilitator, sudahkah anda membahas pembagian tugas dan tanggung jawab yang jelas?
- Sudahkah anda mempelajari materi pembelajaran dan *handout*, terutama kerangka kerja hukum mengenai penyiksaan?
- Sudahkah anda memeriksa ruang pertemuan di awal setiap hari? Apakah rapi, bersih? Apakah peserta akan merasa aman dan nyaman? Apakah peralatan siap digunakan?

SESI PELATIHAN

- Apakah anda sudah siap dengan pendahuluan bagi keseluruhan pelatihan dan pendahuluan tiap modul?
- Apakah anda memiliki proses kesepakatan mengenai panduan dasar untuk merawat fasilitas pertemuan, menjaga kebersihan, informasi mengenai makanan atau kesehatan, pemakaian telepon, dll?
- Apakah anda memiliki rencana untuk menghadapi trauma, sikap negatif, atau perilaku menyulitkan lain selama jalannya sesi?
- Apakah anda siap memberikan rangkuman diskusi untuk tiap modul dan menyediakan waktu dan ruang untuk *debriefing*?

KEHABISAN WAKTU?

Apabila anda kehabisan waktu di saat sesi:

- Jangan melewati bagian awal atau akhir. Hilangkan atau sederhanakan langkah-langkah di tengah kegiatan.
- Persingkat waktu untuk diskusi kelompok kecil.
- Persingkat waktu untuk memberi laporan di sesi pleno.
- Awali dan akhir tepat waktu, patuhi waktu istirahat *snack* maupun makan.
- Patuhi jadwal atau ubah jadwal melalui proses konsensus kolektif.

MEMBUAT PRESENTASI?

Apabila anda membuat presentasi, pastikan langkah-langkah berikut :

- Latihlah sebelum mulai.
- Jagalah agar sederhana dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami peserta.
- Pastikan nada suara anda ramah dan bervariasi.
- Antusiasme anda terhadap materi.
- Pastikan seluruh peserta dapat melihat dan mendengar presentasi anda.
- Pastikan agar presentasi anda interaktif, istirahat secara teratur untuk menjawab pertanyaan dan diskusi apabila presentasi anda lebih dari 15 menit.
- Buatlah agar menarik secara visual; ingat '*power point dan prezi*' adalah alat untuk meningkatkan pembelajaran melalui gambar visual, dan kurang bermanfaat bila terlalu banyak teks. Pakailah banyak gambar, foto, simbol, dan grafik.

[3] Beberapa material pada bagian ini diadaptasikan dari naskah berjudul "Participatory Training Techniques, Effective Presentations," Facilitator's Manual, International Human Rights Training Program, Equitas: International Centre for Human Rights Education, 2010, hal. 249

Daftar Istilah

Hak asasi manusia adalah hak yang dimiliki setiap orang terlepas dari kewarganegaraan, usia, gender, kelompok etnis, ras atau agama. Hak asasi manusia mencakup hak sosial-ekonomi, misalnya makanan, pakaian, tempat tinggal, pendidikan, perawatan kesehatan, dan kesempatan kerja; dan hak sipil-politik, misalnya hak untuk hidup, memberikan suara, berasosiasi dengan orang lain, bebas berpendapat, bebas dari penyiksaan dan perlakuan buruk, bebas dari perbudakan, dan perlindungan yang setara di muka hukum.

Impunitas berarti bahwa orang-orang yang bertanggung jawab atas kejahatan serius dan pelanggaran hak asasi manusia tidak diselidiki, ditahan, diajukan ke pengadilan, atau diputuskan dan diberikan hukuman yang layak.

Negara diwajibkan melawan impunitas. Ini dapat dilakukan melalui beberapa cara, termasuk dengan menjalankan proses pencarian kebenaran, mengajukan pelaku ke pengadilan, membantu korban dan menyediakan reparasi, serta memastikan bahwa korban tidak mengalami kekerasan dan diskriminasi lebih jauh.

Reparasi. Reparasi merujuk pada apa yang membantu memperbaiki atau menyembuhkan korban pelanggaran hak asasi manusia. Ada berbagai jenis reparasi:

• REPARASI MATERIAL adalah bentuk konkret bantuan yang mencakup kompensasi (pembayaran atas kerugian), rehabilitasi (layanan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan, pendidikan, dan ekonomi para korban), dan restitusi (mengembalikan apa yang hilang selama konflik misalnya mempekerjakan kembali, kewarganegaraan penuh, pengembalian hak milik yang dicuri atau perbaikan terhadap hak milik yang rusak). Reparasi juga termasuk pemberian kesempatan bagi keluarga untuk mengupayakan pemakaman yang layak bagi anggota keluarga mereka yang menjadi korban pembunuhan.

• REPARASI SIMBOLIK terutama memiliki nilai simbolis dan dapat mencakup permintaan maaf dari mereka yang bertanggung jawab atas pelanggaran, monumen atau bentuk pengakuan lain atas korban, peringatan misalnya hari peringatan nasional, penamaan ulang ruang atau jalanan umum, menandai lokasi



bekas pembunuhan massal dan penahanan, mencari orang hilang dan menemukan sisa jasad korban yang sudah meninggal.

• REPARASI KOLEKTIF adalah reparasi material dan atau simbolis yang dirancang untuk sebuah komunitas atau kelompok korban tertentu. Reparasi material untuk komunitas dapat berupa perbaikan infrastruktur atau proyek lain, misalnya pusat kegiatan komunitas yang akan membantu komunitas tersebut pulih.

Penyiksaan. Menurut Konvensi Anti Penyiksaan PBB 'penyiksaan' merujuk pada tindakan yang menyebabkan rasa sakit berat secara fisik atau mental yang dilakukan oleh seorang pejabat atau seseorang yang menerima perintah dari pejabat untuk mendapatkan pengakuan atau informasi, sebagai hukuman atas apa yang dilakukan atau diduga dilakukan seseorang, sebagai intimidasi atau untuk memaksa seseorang melakukan sesuatu, atau untuk alasan yang didasarkan pada beberapa jenis diskriminasi.

Keadilan transisional. Keadilan transisional merujuk pada program yang dirancang untuk menangani dampak pelanggaran hak asasi manusia bagi masyarakat yang bergerak dari konflik atau penguasa otoriter menuju perdamaian dan demokrasi. Mekanisme ini termasuk mekanisme yudisial dan non-yudisial yang diterapkan selama periode transisi. Contoh mekanisme keadilan transisional adalah komisi kebenaran, pengadilan atas pelaku kejahatan serius, program reparasi untuk korban, dan berbagai reformasi institusi untuk melindungi hak asasi manusia, termasuk reformasi sektor keamanan (polisi dan militer).



Trauma. Trauma berarti kejutan emosional yang diakibatkan tekanan atau rasa sakit mental, emosional, atau fisik yang berat, misalnya penyiksaan. Trauma sering kali mengalahkan kemampuan normal seseorang melakukan mekanisme koping dan beradaptasi dalam hidup sehingga orang tersebut merasa tak berdaya. Mekanisme koping adalah strategi yang bisa dilakukan untuk menghadapi situasi yang menyebabkan stres atau trauma psikologis.

Kekerasan terhadap perempuan. PBB mendefinisikan kekerasan terhadap perempuan sebagai kekerasan yang menyebabkan luka atau penderitaan fisik, seksual atau mental terhadap perempuan. Dua istilah lain yang sering digunakan terkait kekerasan terhadap perempuan yaitu kekerasan berbasis gender dan kekerasan seksual.

• KEKERASAN BERBASIS GENDER adalah kekerasan berdasarkan gender seseorang, dengan kata lain berdasarkan ekspektasi sosial dan budaya yang harus dimainkan oleh peranan orang tersebut di rumah dan di masyarakat. Kekerasan berbasis gender sering kali memperkuat relasi kuasa yang tidak imbang dengan mengarahkan kekerasan terhadap mereka yang memainkan peran bawahan di masyarakat.

• KEKERASAN SEKSUAL menyasar individu berdasarkan jenis kelamin. Artinya kekerasan ditargetkan pada seksualitas seseorang dan atau dilakukan melalui cara seksual. Kekerasan ini mencakup penyiksaan seksual, perkosaan, percobaan perkosaan, perbudakan seksual, memaksa individu untuk telanjang atau berhubungan seksual. Siapapun termasuk suami atau anggota keluarga lain dapat menjadi pelaku kekerasan seksual.





BAGIAN 1

Persiapan

Modul 1
Pendahuluan, Panduan Kode Etik, Relaksasi

PRINSIP DASAR

Membangun komunitas dan persahabatan dalam pelatihan dimulai dengan pendahuluan dan membutuhkan konsensus mengenai peraturan dasar.

TUJUAN

Peserta dan fasilitator:

- Mulai saling mengenal lebih baik
- Membahas harapan dan kekhawatiran mereka
- Mencapai konsensus tentang panduan dasar *workshop*
- Mempelajari Panduan Kode Etik AJAR dan *informed consent*
- Santai secara fisik dan mental agar meningkatkan rasa aman dan saling percaya

Kegiatan 1

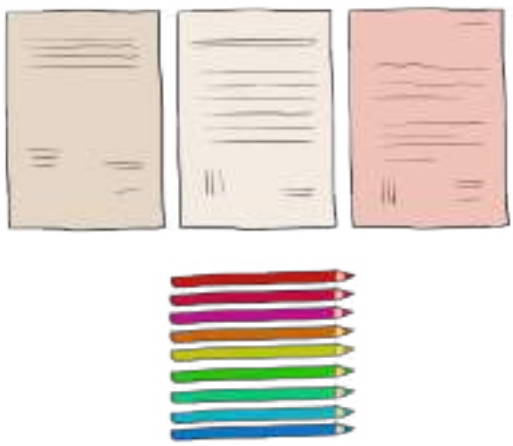
Pendahuluan

WAKTU

60 menit

MATERIAL:

- Lembaran kertas atau kartu
- Pulpen atau spidol berwarna



Langkah-langkah

1. SAMBUTAN

Sambutlah peserta *workshop* dan perkenalkan secara singkat diri anda dan atau orang lain yang akan memfasilitasi *workshop*. Lanjutkan dengan permainan. Segeralah berlanjut ke permainan “Kopi dan Gula”.

2. PERMAINAN KOPI DAN GULA

- Peserta dipasangkan dengan peserta lain yang belum mereka kenal. Mereka dipersilakan mencari tempat yang nyaman untuk duduk bersama dan memutuskan siapa yang akan menjadi “kopi” dan “gula”.

- Ketika peserta sudah siap mulai, fasilitator menjelaskan cara bermain.
- Fasilitator bisa menyebutkan “kopi” atau “gula” lebih dulu. Orang yang memainkan peranan tersebut lalu mengajukan pertanyaan kepada pasangannya untuk mendapatkan informasi sebanyak mungkin. Peserta boleh mencatat informasi yang mereka dapat.
- Setelah 30 detik, fasilitator menyebutkan kata yang belum disebut untuk menentukan siapa yang akan bertanya dan siapa yang akan menjawab di ronde berikutnya. Kata yang disebut fasilitator selalu menjadi orang yang mengajukan pertanyaan.
- Proses ini diulangi sebanyak total enam ronde singkat. Peserta tidak tahu siapa yang boleh bertanya atau menjawab di ronde manapun sampai fasilitator menyebut kata-kata tadi. Fasilitator bebas memilih jumlah ronde untuk tiap kata; tidak perlu membagi rata menjadi tiga ronde masing-masing.
- Setelah enam ronde, tiap peserta akan berbagi informasi tentang pasangannya dengan seluruh kelompok.
- Diskusikan pasangan mana yang mendapat paling banyak informasi dan mengapa. Apabila fasilitator tidak memberi kesempatan yang sama terhadap tiap peserta, ajak mereka memikirkan alasannya sejenak. Bagaimana rasanya bila satu orang mendapat lebih banyak kesempatan untuk bertanya atau menjawab?

3. TUJUAN *WORKSHOP*

Perkenalkan *workshop* dan jelaskan bahwa tujuannya adalah untuk memahami penyiksaan lebih baik dengan berbagi dan mempelajari pengalaman penyiksaan di masa lalu dan sekarang, mempelajari hukum tentang penyiksaan, dan menjelajah bersama cara membantu korban penyiksaan serta mengadvokasi hak mereka. Kegiatan ini akan mendorong partisipasi tinggi dan refleksi kritis.

4. PERATURAN KELOMPOK

Fasilitasi diskusi mengenai peraturan dasar yang harus dihormati selama *workshop* ,misalnya tentang penggunaan gadget, rasa saling hormat, pentingnya kerahasiaan, aturan keluar masuk ruang pertemuan, memelihara kebersihan, keamanan ruang pertemuan (apa yang harus dilakukan bila ada orang luar yang bergabung atau mengamati kelompok), berkumpul tepat waktu, saling memantau partisipasi, dll. Berikan informasi dasar tentang makanan, ruangan, obat-obatan dan layanan medis bila dibutuhkan, dll. Bahaslah jadwal dan pastikan semua orang setuju. Berikan waktu untuk pertanyaan dan diskusi. Peraturan tidak dimaksudkan untuk menghambat peserta melainkan untuk menjamin kelancaran proses pembelajaran, jadi pastikan bahwa seluruh peserta nyaman dan sepakat dengan peraturan itu.

5. HARAPAN DAN KEKHAWATIRAN

Undang peserta untuk berbagi harapan atau kekhawatiran mereka terhadap *workshop*.

Catatan untuk Fasilitator

- Apabila menurut anda membantu, silahkan tempel peraturan yang telah disepakati di dinding agar mudah dilihat selama pelatihan.
- Mengenai peraturan tentang masuk atau keluar ruang pertemuan, pergerakan yang terlalu banyak dapat mengganggu perhatian sehingga dibutuhkan panduan. Sebaliknya, apabila peserta tertekan atau tidak nyaman dalam sebuah sesi, ia bebas meninggalkan ruangan bila dirasa perlu.

Kegiatan
2

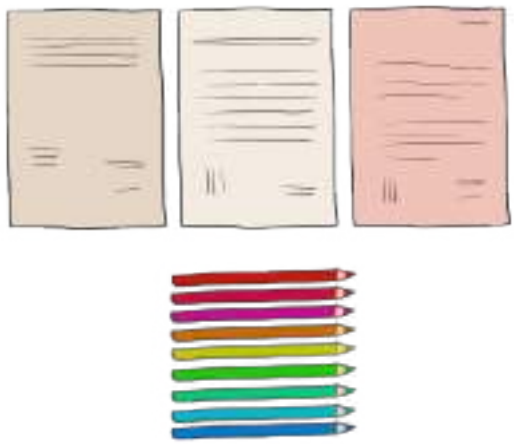
Panduan Kode Etik

WAKTU

30-45 menit

MATERIAL:

- *Handout* 1 “Panduan Kode Etik”
- Lembar belajar fasilitator: “Protokol Istanbul” (fasilitator harus mempelajari ini sebelum kegiatan)



- *Handout* 2 “Formulir *Informed Consent*”

Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN

Bagikan *handout* “Panduan Kode Etik” kepada tiap peserta dan ajak berdiskusi singkat. Apa pendapat peserta tentang panduan tersebut? Apakah sudah jelas? Mengapa tiap poin di dalamnya penting?

2. PROTOKOL ISTANBUL

Setelah diskusi, perkenalkan Protokol Istanbul secara singkat:

- Ini adalah dokumen internasional untuk memandu penyelidikan hukum dalam kasus penyiksaan, semacam panduan etik menyelidiki penyiksaan.

- Meskipun protokol ini ditulis untuk pekerja hukum dan medis profesional, panduan di dalamnya penting dipahami semua orang (berikan ringkasan poin utama berdasarkan lembar belajar fasilitator).

3. MEMAHAMI *INFORMED CONSENT*

Berikan perhatian khusus terhadap perihal *informed consent* sebagai cara melindungi hak-hak peserta yang berbagi cerita. Ada beberapa pilihan mulai dari 'tidak ada persetujuan' hingga 'persetujuan bersyarat', misalnya menggunakan nama samaran atau menghilangkan beberapa bagian cerita hingga persetujuan penuh. Responden harus mendapat kejelasan tentang apa yang mereka setujui, dalam arti bagaimana informasi (narasi, gambar, barang yang dihasilkan selama *workshop*) akan digunakan di masa depan. Responden harus selalu merasa bebas berkata tidak.

4. MENGISI FORMULIR

Bagikan formulir *informed consent* dan pelajari bersama peserta. Beri mereka waktu untuk mengambil keputusan tentang bagaimana mereka akan mengisinya. Bahas tentang peserta atau pemberi informasi lain di masa depan, dapat mengubah keputusan mereka tentang *informed consent* kapanpun.

5. GUNAKAN DENGAN SELURUH PESERTA

Meskipun kegiatan ini sangat penting bagi peserta yang menjadi korban penyiksaan, namun dapat menjadi alat pembelajaran yang sangat baik bagi peserta lain karena mengajak mereka membayangkan rasa takut yang dapat mencegah seorang korban memberikan persetujuan penuh.

6. IMPLIKASI BAGI DOKUMENTASI *WORKSHOP*

Apabila ada peserta yang tidak ingin memberi persetujuan di tingkat manapun, pastikan agar terdapat cukup waktu untuk memproses dampaknya terhadap kelompok. Perjelas apakah kelompok merasa nyaman terhadap rekaman audio atau video selama sesi. Jika ada yang tidak setuju dengan dokumentasi tingkat ini, maka sikap tersebut harus dihargai. Intinya adalah memahami konsensus kelompok atau persetujuan terhadap proses kelompok, dan persetujuan individu mengenai dokumentasi dan berbagi kisah masing-masing.

Catatan untuk Fasilitator

- Ketika bekerja dengan peserta yang memiliki keterampilan literasi rendah, anda dapat mengambil cap jempol atau merekam kesepakatan verbal sebagai pengganti tanda tangan. Beberapa korban mungkin enggan menuliskan nama di formulir karena pengalaman traumatis di masa lalu (misalnya, daftar yang digunakan untuk menangkap dan menyiksa individu secara ilegal). Sepakatilah bentuk persetujuan yang sesuai secara budaya dalam konteks anda, dan juga tetap menjunjung prinsip dasar *informed consent* sebagaimana dinyatakan dalam Protokol Istanbul untuk menghormati otonomi dan kepentingan korban.
- Beberapa korban dan penyintas penyiksaan mungkin awalnya ragu-ragu memberi persetujuan atas penggunaan kisah mereka. Akan tetapi, melalui kontak dengan orang lain yang berbagi proses pembelajaran yang sama, mereka sering kali mendapat keberanian dan kepercayaan diri dan di akhir proses mereka menjadi siap memberi *informed consent*. Karenanya lakukan pemeriksaan secara berkala selama proses untuk melihat apakah peserta ingin mengubah keputusan mereka sebelumnya mengenai *informed consent*.

Panduan Kode Etik

MODUL 1, KEGIATAN 2, HANDOUT 1

Dalam melaksanakan kegiatan dengan korban penyiksaan, AJAR senantiasa menjunjung prinsip etik sejalan dengan yang dinyatakan pada Protokol Istanbul (lihat di bawah). Kami juga memiliki tanggung jawab menjalankan kegiatan kami menurut prinsip:

- *DO NO HARM*

Pertimbangan etika terpenting adalah *do no harm* atau jangan merugikan. Isu terkait keselamatan misalnya potensi ancaman terhadap peserta atau anggota keluarganya karena berbagi informasi sensitif, memancing kembalinya trauma atau dampak negatif lain yang dapat merugikan peserta, harus ditangani sebelum kegiatan berlanjut.

- *INFORMED CONSENT*

Peserta *workshop*, terutama korban penyiksaan, harus diinformasikan tentang tujuan kegiatan yang mencatat atau merekam pengalaman penyiksaan mereka termasuk publikasi atau upaya advokasi yang mungkin dilakukan di masa depan, agar mereka paham sepenuhnya. Peserta harus memiliki kesempatan untuk menyetujui secara sukarela atau menolak berbagi cerita. Mereka mungkin memilih membatasi informasi yang mereka berikan. Persetujuan dapat berupa tanda tangan. Ketika bekerja dengan peserta yang memiliki keterampilan literasi rendah, cap jempol atau persetujuan verbal yang direkam secara digital bisa diperoleh di awal *workshop*.

- KERAHASIAAN

Identitas peserta seperti nama, posisi, alamat, dll tidak boleh diberitahukan kepada siapapun di luar *workshop* atau digunakan dalam publikasi apapun kecuali dengan persetujuan dari peserta.

- KEUNTUNGAN BERSAMA

Proses pembelajaran harus meningkatkan kapasitas individu dan kelompok masyarakat sipil untuk membangun pengetahuan, mengakui kepemilikan atas pengetahuan setempat, menghasilkan materi dalam bahasa yang mudah diakses, dan memastikan bahwa peserta *workshop* dapat mengakses produk serta manfaat dari proses pembelajaran.

- NON DISKRIMINASI

Selama kegiatan *workshop* fasilitator harus peka terhadap perbedaan antar peserta seperti jenis kelamin, usia, agama, etnis, budaya, dll untuk membantu memastikan partisipasi penuh dari seluruh peserta. Bahas isu tentang diskriminasi antar peserta atau keselamatan dan kesejahteraan peserta yang mungkin muncul selama pelatihan.

- PEMAKAIAN DATA

Fasilitator penyelenggara harus memiliki kesepakatan yang jelas tentang penggunaan data yang dikumpulkan termasuk di mana dan bagaimana penyimpanannya serta cara mengaksesnya di masa depan.

Protokol Istanbul

MODUL 1, KEGIATAN 2, LEMBAR BELAJAR FASILITATOR

Tahun 2000 Majelis Umum PBB dan Komisi Hak Asasi Manusia PBB mengadopsi Protokol Istanbul. Protokol ini merupakan serangkaian panduan internasional untuk memeriksa orang yang mendakwa penyiksaan dan perlakuan buruk untuk menyelidiki kasus dugaan penyiksaan, dan untuk melaporkan temuan kepada badan hukum dan badan penyelidik lainnya.[4]

Protokol tersebut dikembangkan terutama bagi pekerja hukum dan medis, serta penyelidik dan penuntut resmi. Protokol fokus pada tugas negara untuk menyelidiki dugaan penyiksaan dan mengatur standar minimum dalam mengumpulkan bukti serta mendokumentasikan penyiksaan.

Protokol Istanbul memastikan bahwa tujuan dari penyelidikan dan dokumentasi penyiksaan dan perlakuan buruk lainnya secara efektif adalah untuk:

- Memperjelas fakta seperti apakah penyiksaan atau perlakuan buruk betul terjadi.
- Menetapkan tanggung jawab individu dan negara.
- Menetapkan pola pelanggaran.
- Mengidentifikasi langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah keberulangan.
- Memfasilitasi penuntutan dan penyediaan reparasi bagi korban.

Sayangnya di tempat kami bekerja, impunitas merupakan norma. Sedikit sekali komitmen politik dari pihak berwenang dalam menerapkan panduan ini untuk menjamin remedi yang efektif.

Dokumentasi yang kami lakukan banyak menggunakan metode partisipatif dengan penyintas penyiksaan yang peristiwanya sudah tahunan bahkan puluhan tahun lalu. Akan tetapi penggunaan metode partisipatif dapat membantu pemberdayaan penyintas dan memperkuat mereka menghadapi perjuangan panjang dalam mengakses keadilan dan reparasi. Di saat yang sama, informasi dasar tentang fakta, tanggung jawab, dan pola penyiksaan masih bisa dikumpulkan. Selain itu, sebagaimana dinyatakan dalam *handout* Panduan Kode Etik, kami harus mengikuti prinsip etik dalam bekerja dengan penyintas penyiksaan.

[4] Nama resmi dari dokumen ini adalah *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Versi Bahasa Inggris tersedia online di http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf

Formulir Informed Consent

MODUL 1, KEGIATAN 2, HANDOUT 2

SURAT PERSETUJUAN

Nama :

Alamat :

Saya menyetujui berbagi informasi tentang pengalaman penyiksaan saya dengan syarat berikut:

(Lingkari 2 pilihan anda)

1. (Nama asli saya / nama samaran) boleh digunakan dalam publikasi manapun.
2. Kata-kata dan cerita saya (boleh / tidak boleh) dikutip dan diterbitkan.
3. Foto-foto saya (boleh / tidak boleh) diterbitkan.
4. Rekaman audio dan video yang mengandung suara atau gambar saya (boleh / tidak boleh) diterbitkan.
5. Informasi tentang saya, kecuali untuk syarat yang disebut di atas (boleh / tidak boleh) digunakan untuk advokasi hak korban.
6. Syarat lain _____

Tandatangan / Cap Jempol

_____

Tanggal: _____

Lokasi: _____

Nama Pendamping atau Pewawancara: _____

Kegiatan

3

Lukisan Rasa Syukur

WAKTU

30 - 40 menit

MATERIAL:

- Keramik besar atau potongan kertas besar sekitar 50-60 cm persegi atau bentuk oval (satu set per meja/area kerja)
- Cat warna: tiga atau empat set lengkap (satu set per meja/area kerja)
- Kuas (satu untuk tiap peserta)
- Spidol permanen aneka warna dan ukuran (beberapa buah per meja/area kerja)

Langkah-langkah

1. PERSIAPAN

Siapkan tiga atau empat meja atau area kerja untuk kelompok kecil. Tiap meja atau area kerja memiliki satu set material siap digunakan.

2. MELUKIS BERSAMA

- Bagilah peserta dalam tiga atau empat kelompok kecil. Mereka bisa dikelompokkan berdasarkan pengalaman trauma yang sama atau lokasi geografis yang sama. Mintalah tiap kelompok untuk berkumpul di meja terpisah.
- Berikan waktu 15 - 20 menit untuk membuat lukisan bersama yang menggambarkan sesuatu yang mereka syukuri, contohnya kumpulan benda-benda atau gambar sebuah lokasi. Mungkin bisa membantu apabila digambar dulu di keramik sebelum dilukis.

3. PRESENTASI

Setelah lukisan selesai, mintalah tiap kelompok memperkenalkan anggota dan menjelaskan lukisan yang mereka buat bersama.

4. KUMPULKAN DAN AMBIL FOTO LUKISAN

Tampilkan gambar di ruangan selama sehari. Pastikan agar setiap lukisan memiliki kartu yang menunjukkan anggota kelompok dan ambil foto digital lukisan tersebut. Setelah sehari, kumpulkan dan bungkus tiap keramik/kertas lukisan dengan koran, lalu simpan di dalam tas transparan besar. Lukisan ini akan digunakan lagi dalam Modul 8

Variasi

- Apabila tidak terdapat keramik, lukisan dapat dibuat pada potongan kertas besar.

Kegiatan 4

Relaksasi Terbimbing



WAKTU

20 - 30 menit

MATERIAL

- Rekaman musik *ambient*
- Bantal duduk dan tikar
- *Worksheet* Fasilitator "Naskah Lengkap Relaksasi"

Langkah-langkah

1. MENGKLAIM RUANG

Jelaskan bahwa latihan relaksasi akan berlangsung selama 15 menit. Ajak peserta mengambil bantal duduk atau tikar dan memilih tempat. Minta mereka memilih posisi yang nyaman, boleh duduk atau berbaring.

2. MUSIK

Setelah seluruh peserta nyaman dan siap mulai, nyalakan rekaman musik yang anda pilih selama latihan, suara alam juga cocok digunakan. Pasang dengan volume rendah.

3. RELAKSASI TERBIMBING

Dengan suara rendah, perlahan mulailah membaca naskah Relaksasi (lihat *worksheet* fasilitator). Jagalah suara anda agar tenang dan lembut selama latihan.

4. AMATI

Selagi membaca, perhatikan respon para peserta. Satu atau dua peserta mungkin tertidur selama relaksasi dan ini wajar. Kalau ini terjadi jangan khawatir, sentuh dengan lembut untuk membangunkan mereka di akhir kegiatan.

5. DEBRIEFING

Setelah naskah selesai dan peserta duduk tegak, ajak mereka merefleksikan pengalamannya. Ajak peserta membahas apa saja yang mereka lakukan untuk membantu diri mereka atau orang lain meredakan stres atau menenangkan diri ketika tertekan.



Naskah Lengkap Relaksasi

MODUL 1, KEGIATAN 3, FASILITATOR *WORKSHEET*

Saat membaca naskah berikut, gunakan suara rendah dan bicaralah perlahan, kira-kira setengah kecepatan percakapan normal.

NASKAH RELAKSASI

Duduklah dengan nyaman di kursi atau lantai. Pastikan anda memiliki cukup ruang dan tidak menyentuh siapapun.

Sekarang saya ingin anda menutup mata perlahan kalau anda nyaman melakukannya. Nyamankan tubuh anda dengan menarik nafas dalam beberapa kali, biarkan lengan anda santai di sisi atau di pangkuan.

Dengarkan suara saya sembari fokus pada nafas anda. Tarik nafas dan buang, tarik dan buang. Selagi membuang nafas, biarkan ketegangan mengalir dengan tiap buangan nafas, anda merasa semakin santai dan damai. Tarik nafas santai, buang ketegangan. Tarik dan buang, tarik dan buang. Rasakan diri anda masuk semakin jauh dalam kondisi santai. Dengan tiap tarikan nafas anda semakin merasa santai dan damai. Tarik dan buang, tarik dan buang. Biarkan tiap otot di tubuh anda santai sepenuhnya sambil menarik nafas panjang sampai perut. Dengan tiap buangan nafas, ketegangan yang anda simpan perlahan meninggalkan tubuh anda. Bila ada pikiran yang datang, biarkan lewat seperti awan di langit. Tidak ada hal lain yang memerlukan fokus saat ini, hanya suara saya dan ritme nafas anda perlahan dan santai.

Perhatikan puncak kepala anda. Rasakan gelombang relaksasi menyebar dari otot di puncak kepala, turun melalui wajah, leher dan bahu anda. Tarik nafas santai, buang ketegangan. Rasakan otot di pipi dan rahang anda menjadi santai, dan lepaskan ketegangan apapun. Rasakan mulut anda melengkung membentuk senyum lembut, biarkan terbuka sedikit sambil membuang nafas dengan suara lembut “Aah.”.

Sekarang rasakan relaksasi menyebar dari bahu turun ke dada, lalu turun ke perut, turun ke punggung atas dan ke punggung bawah. Bagian depan dan belakang tubuh anda melepaskan ketegangan yang anda simpan. Rasakan seluruh ketegangan meninggalkan tubuh anda melalui lengan dan kaki, dari bahu keluar melalui lengan, lepaskan melalui jemari. Gelombang relaksasi mendorong ketegangan turun melalui kaki dan keluar melalui jemari kaki. Ketegangan dan stres bergerak menjauh dari anda. Setelah ketegangan meninggalkan tubuh, anda akan merasakan sensasi hangat, bersinar di dalam tubuh. Anda merasa nyaman sepenuhnya, membumi, santai. Perhatikan bagaimana sensasi santai ini bergerak dengan nafas anda, semakin dalam dan semakin dalam.

Apabila anda merasa tegang atau panik, kembalikan perhatian pada nafas anda... tarik dan buang. Ini waktunya berfokus pada relaksasi, biarkan pikiran anda bergerak tanpa memperhatikannya. Tarik nafas, buang nafas; terhubung dengan rasa santai dan membumi.

Dalam dua menit saya akan meminta anda untuk perlahan kembali ke ruangan ini. [Diam sesaat, hanya suara musik yang terdengar bila anda menggunakan musik.]

Perhatikan nafas anda dan rasakan betapa santainya tubuh anda. Dengarkan suara dalam ruangan; dengarkan suara di luar ruangan. Perlahan gerakkan jemari tangan dan kaki anda, dengan lembut kembalikan kesadaran anda ke ruangan ini. Kalau anda sudah siap, anda boleh membuka mata dan kembali duduk tegak bila anda berbaring.

BAGIAN II

Penyiksaan, Undang-Undang Hak Asasi Manusia dan Keadilan Transisional



Modul 2
Penyiksaan di Masa Lalu dan Sekarang

PRINSIP DASAR

Manusia memiliki hak untuk bebas dari penyiksaan dan perlakuan buruk.

TUJUAN

Untuk peserta

- Mengembangkan empati terhadap korban penyiksaan masa lalu.
- Mengakui dan mengidentifikasi bentuk kontemporer penyiksaan dan perlakuan buruk sehari-hari.
- Mengembangkan analisa awal tentang penyiksaan.



Kegiatan 1

Penyiksaan di Konflik Masa Lalu

WAKTU

90 hingga 120 menit (tergantung berapa banyak video yang ditunjukkan)

MATERIAL

- Video klip AJAR berjudul *In Defiance* dapat dilihat langsung secara online atau melalui DVD. Fasilitator harus melihatnya sebelum sesi. Pilihlah interview dengan setidaknya satu perempuan dan satu lelaki untuk dibahas video tersebut bila waktu memungkinkan
- Laptop, proyektor dan layar atau dinding kosong untuk menampilkan video
- Lembaran koran lebar
- Perekat
- Spidol warna

Seri Video *In Defiance*

- Putu Oka Sukanta, lelaki (~6 menit)
- Sri Sulistyowati, perempuan (~6 menit)
- Tan Swie Ling, lelaki (~6 menit)
- Mujiati, perempuan (~3,5 menit)
- Sri Suprapti, perempuan (~3,24 menit)
- Sri Wahyuni, perempuan (~5,04 menit)
- Sutikno, lelaki (~6,23 menit)

Juga:

- "*Don't Be Afraid, We Will Be With You*" (Myanmar/Burma, ~19,5 menit)



Langkah-langkah

1. PERKENALKAN VIDEO *IN DEFIANCE*

Jelaskan bahwa di sesi-sesi berikutnya akan ada lebih banyak diskusi tentang situasi penyiksaan yang terjadi, tetapi sekarang peserta hanya akan mempelajari periode kekerasan sepanjang sejarah Indonesia yang ditandai oleh kejahatan terhadap kemanusiaan yang mencakup penyiksaan. Video ini bercerita tentang

para penyintas penyiksaan pada peristiwa 1965 di Indonesia.

2. TAMPILKAN VIDEO AJAR *IN DEFIANCE*

Putar setidaknya dua video AJAR *In Defiance* masing-masing menampilkan satu tokoh lelaki dan satu tokoh perempuan. Bila ada waktu lebih bisa ditampilkan lebih banyak video. Mintalah peserta memperhatikan keseluruhan isi film, tidak hanya yang dikatakan, tetapi juga mengamati bahasa tubuh dan suasana sekitar misalnya seperti apa rumah mereka.

3. DISKUSI KELOMPOK KECIL

Bagilah peserta dalam kelompok kecil dan berikan waktu 15 menit untuk diskusi terbimbing. Tampilkan pertanyaan diskusi berikut ini di lembaran kertas besar atau di layar:

- Bagaimana perasaan anda setelah menonton video tadi?
- Apa pendapat anda tentang para korban? (Ingat, mereka bercerita hampir 50 tahun setelah pengalaman penyiksaan terjadi.)
- Apa yang terjadi pada para korban?
- Apakah penyiksaan yang terjadi pada lelaki dan perempuan sama? (akan lebih baik kalau pertanyaan pembanding ini ditanyakan setelah menonton keempat video)
- Apakah cerita mereka menjelaskan mengapa mereka disiksa dan siapa yang menyiksa?

4. PLENO SINGKAT

Beri waktu beberapa menit bagi tiap kelompok untuk menyelesaikan diskusi. Ajak masing-masing kelompok untuk menceritakan dua poin yang paling penting atau bermakna yang muncul dalam diskusi kelompok.

5. PERKENALKAN VIDEO *DON' T BE AFRAID, WE WILL BE WITH YOU*

Mintalah seorang narasumber memberi pendahuluan singkat untuk video yang menampilkan pengalaman perempuan korban penyiksaan dan pelecehan di Myanmar.

6. DEBRIEFING

Dalam sebuah kelompok besar, lakukan diskusi umum tentang pertanyaan berikut:

- Apabila orang-orang di video tadi ada dalam ruangan ini bersama kita, apa yang ingin anda sampaikan atau tanyakan kepada mereka?
- Seri video singkat tentang para penyintas penyiksaan 1965 di Indonesia disebut "*In Defiance*". Menurut anda, mengapa AJAR memilih judul ini?
- Menurut anda apa yang dibutuhkan orang-orang dalam video tadi?

7. BANDINGKAN CERITA:

Pasang dua lembaran kertas lebar di depan ruangan agar dapat terlihat jelas oleh seluruh peserta. Yang satu diberi label "Persamaan" dan yang lain diberi label "Perbedaan". Pada lembaran "Perbedaan", buatlah dua buah kolom. Satu kolom diberi judul "Indonesia" dan yang lainnya diberi judul "Myanmar". Ajaklah peserta mencari persamaan dan perbedaan yang mereka tangkap dari cerita video, terutama mengenai penyiksaan, dan menulis poin inti dari jawaban mereka.

Setelah selesai, review daftar tadi dan tanyakan pola apa yang muncul. Apa kesimpulan yang bisa mereka ambil tentang penyiksaan?

Variasi

Tergantung lokasi dan kelompok yang terlibat, anda bisa menyajikan wajah penyiksaan yang lebih global dengan memilih cerita penyintas dari negara-negara di luar Asia Tenggara. Cara lain memulai adalah melalui serangkaian 16 video terbitan *Torture Abolition* dan *Survivor Support Coalition* (TASSC) berjudul "*Breaking the Silence*". Seri ini antara lain mencakup:

- Kelompok penyintas penyiksaan dari berbagai negara yang kini tinggal di US (~8 menit): https://www.youtube.com/ watch?v=gkxebNoBR8Q
- Alwan (Lebanon & Syria, ~5 menit): https://www.youtube.com/ watch?v=VdjnizCjKg4
- Fatuma (Kenya, ~3 menit): https://www.youtube.com/watch?v=dacXF3jqetI
- Nora (Honduras, ~5 menit): https:// www. youtube.com/ watch?v=r5NXhE4Wj7I
- Bobby Garcia & Taja (Irak, ~1,5 menit): https://www.youtube.com/ watch?v=xadYRHgar4Q

Kegiatan 2

Penyiksaan dan Perlakuan Buruk Masa Sekarang

WAKTU

150 menit sampai 180 menit

MATERIAL

- Beberapa lembar kertas lebar
- Selotip perekat
- Spidol berwarna
- Pulpen untuk menulis
- *Handout* "Skenario *Role-Play*": Siapkan empat atau lima salinan skenario. Gunakan skenario yang disediakan atau kembangkan skenario lain, atau bahkan lebih baik bila bisa menggunakan kasus penyiksaan sungguhan yang relevan bagi situasi lokal atau nasional.
- *Worksheet* Peserta: "Survei tentang Penyiksaan"
- Kertas biasa (kalau peserta membutuhkan tambahan)
- *Worksheet* Fasilitator menggunakan "Lembar Hitung Penyiksaan: *Template* atau format" di selembar kertas lebar, siapkan lembar hitung berdasarkan format ini sebelum *workshop* dimulai.



Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN FASILITATOR

Perlindungan terhadap penyiksaan dan perlakuan kejam, tidak manusiawi, dan merendahkan adalah hak asasi manusia. Untuk kegiatan ini peserta akan mempertimbangkan bentuk-bentuk penyiksaan dan perlakuan buruk yang dialami orang-orang sebagai bagian dari hidup sehari-hari. Penyiksaaan ini bukanlah sesuatu yang terjadi hanya selama konflik bersenjata, melainkan bisa terjadi di banyak situasi.

2. PENDAHULUAN *ROLE-PLAY*

Bagilah peserta menjadi tiga hingga lima kelompok, tergantung pada jumlah total peserta. Tiap kelompok akan menerima *handout* berisi skenario *role-play* atau bermain peran yang menggambarkan situasi penyiksaan dan perlakuan kejam dan merendahkan. Anda bebas membuat skenario lain yang mungkin relevan di kondisi lokal atau nasional. Beri waktu 30-40 menit bagi tiap kelompok untuk mempersiapkan *role-play*.

Panduan:

- Mintalah kelompok menghormati batasan waktu 10 menit.
- Berikan beberapa contoh pantomim yang dapat membantu menciptakan set misalnya membuka dan menutup pintu. Dua peserta saling berhadapan dan telapak tangan saling menyentuh di atas kepala seperti pintu untuk dilewati, dll
- Ajak peserta memakai alat-alat yang sederhana dan mudah didapat seperti alat dapur, selendang atau pakaian, kursi, tikar, dll
- Berikan saran untuk membantu orientasi penonton misalnya membuat papan tanda untuk menjelaskan adegan seperti di ruang kelas atau di ruang kepala sekolah. Metode lain adalah dengan memperkenalkan karakter sebelum pertunjukan dimulai.

3. PRESENTASI *ROLE-PLAY*

Tiap kelompok menampilkan *role-play* selama 10 menit.

4. DISKUSI KELOMPOK

Berikan cukup waktu untuk diskusi.

- Seperti apa rasanya mempersiapkan dan menampilkan *role-play*? Mudah? Sulit?
- Apa yang anda pelajari setelah menonton *role-play*?
- Apakah ada *role-play* yang mencakup penjelasan atau alasan atas terjadinya perlakuan buruk?
- Pernahkah anda mengalami atau menyaksikan penyiksaan dan perlakuan buruk seperti bentuk tersebut?
- Menurut anda apa yang dapat dilakukan terhadap bentuk-bentuk penyiksaan dan perlakuan buruk dalam kehidupan sehari-hari?

5. ISTIRAHAT SINGKAT

Istirahat sejenak dengan mengajak peserta melakukan beberapa gerakan peregangan atau permainan atau lagu yang bersemangat. Kegiatan ini sangat panjang dengan topik berat, jadi lakukanlah beberapa gerakan untuk melepas ketegangan agar peserta terbantu fokus pada bagian akhir kegiatan.

6. SURVEI TERTULIS

Bagikan *worksheet* "Survei tentang Penyiksaan" dan mintalah peserta menjawab pertanyaan sebaik mungkin. (Alternatif bagi peserta dengan keterampilan literasi rendah adalah mendiskusikan pertanyaan secara berpasangan.) Berikan waktu 15-20 menit untuk bagian ini.

7. HITUNG RESPON INDIVIDUAL

Jelaskan bahwa tidak ada cukup waktu bagi semua orang untuk berbagi cerita, tapi mereka tetap dapat saling berbagi informasi melalui survei singkat. Survei ini akan membantu mengidentifikasi pola yang mungkin muncul.

Tampilkan Lembar Hitung Penyiksaan lebar yang telah anda siapkan sebelumnya (menggunakan *Worksheet* Fasilitator sebagai *template*). Mintalah peserta mengangkat tangan sambil anda membaca kategori agar anda dapat menghitung hasilnya. Sebuah catatan, anda disarankan menggunakan kertas dan bukan *Infocus*/ proyektor karena pendekatan manual lebih kuat.

8. MENGIDENTIFIKASI POLA

Mintalah peserta melihat hasil total tiap pertanyaan. Apakah ada pola penyiksaan dan perlakuan buruk yang muncul? Apa saja? Apa kesimpulan yang bisa diambil dari ringkasan masing-masing kejadian penyiksaan dan perlakuan buruk?

Variasi

- Peserta mungkin kesulitan menampilkan *role-play* tentang penyiksaan, entah karena memancing ingatan traumatis atau karena peserta ingin mengubahnya menjadi karikatur atau parodi. Konsultasikan dengan peserta untuk memutuskan metode terbaik pada latihan ini. Bila anda tidak memakai *role-play*, skenario dapat diadaptasikan untuk diskusi kelompok kecil.
- Pilihan lain yaitu berupa diskusi dalam satu kelompok besar. Ajak peserta menyebutkan seluruh jenis penyiksaan dan perlakuan buruk yang mereka lihat atau ketahui di kehidupan sehari-hari saat ini. Anda dapat menambahkan isi daftar tersebut berdasarkan skenario *role-play* dan mengajak peserta berdiskusi menggunakan pertanyaan di atas.

Skenario Role-Play

MODUL 2, KEGIATAN 2, *HANDOUT*

SKENARIO *ROLE-PLAY* 1: HUKUMAN FISIK

Hukuman Fisik di Sekolah: Persiapkan *role-play* 10 menit untuk menggambarkan hukuman fisik di sekolah. Kelompok anda perlu memutuskan:

- Kelompok usia berapa yang akan ditampilkan.
- Siapa yang akan menjadi guru dan siswa.
- *Setting* seperti apa yang anda inginkan.
  - Anda bisa memilih menampilkan seorang atau sekelompok siswa nakal yang membuat situasi guru kehilangan kesabaran lalu menghukum dengan memukuli mereka.
  - Atau anda bisa membuat skenario seorang guru ditanyai atau guru tersebut memukuli murid, atau memberikan hukuman disiplin yang mengakibatkan luka.
- Apakah *role-play* akan menonjolkan konteks tertentu sebagai bagian dari hukuman fisik. Misalnya, dalam situasi tertentu siswa mungkin berperilaku sangat nakal sehingga dibutuhkan semacam disiplin. Konteks lain bisa berupa sekelompok murid yang berasal dari kelas sosial-ekonomi yang berbeda, atau kelompok etnis minoritas yang dipilih untuk mendapat hukuman fisik.

SKENARIO *ROLE-PLAY* 2: PENYIKSAAN OLEH POLISI

Penyiksaan oleh Polisi: Persiapkan *role-play* selama 10 menit untuk menggambarkan perlakuan buruk baik itu secara fisik, mental, atau keduanya oleh polisi. Kelompok anda perlu menciptakan situasi di mana saat petugas polisi berinteraksi dengan seorang atau sekelompok warga negara, anda bisa membuat identitas spesifik dalam hal usia, jenis kelamin, agama, atau etnis kalau anda anggap relevan bagi cerita ini. Bila kebrutalan polisi adalah hal yang umum di komunitas anda, anda bisa memilih mengembangkan *role-play* berdasarkan kasus sungguhan yang anda ketahui atau baca. Anda mungkin juga ingin menunjukkan tingkatan kebrutalan petugas polisi yang berbeda. Apa saja cara yang digunakan polisi dalam memperlakukan seseorang secara kejam, tidak manusiawi, atau merendahkan? Apakah polisi memukuli atau berlaku kejam terhadap seseorang yang mereka tahan? Apakah ada perlakuan tidak manusiawi atau merendahkan oleh polisi terhadap seseorang bahkan sebelum ditahan, misalnya pelecehan saat pemeriksaan SIM & STNK, dll. Dalam *role-play* tunjukkan apa perilaku polisi yang dianggap sudah biasa, bahkan “diterima”, namun sebenarnya merupakan pelanggaran terhadap hak untuk bebas dari penyiksaan dan perlakuan buruk.

SKENARIO *ROLE-PLAY* 3: PERDAGANGAN MANUSIA

Perdagangan manusia biasanya dialami oleh perempuan muda berpendidikan rendah, termasuk yang masih di bawah umur, sangat rentan terhadap jaringan perdagangan manusia, sebuah bentuk perbudakan di zaman modern. Pemerintah memiliki tanggung jawab melindungi warga negaranya termasuk tenaga kerja asing dari perdagangan manusia. Akan tetapi, pejabat negara terkadang menutup mata terhadap jaringan kuat serupa mafia yang bertanggung jawab atas kejadian ini, dan beberapa diantaranya bahkan mengambil keuntungan dari hal itu. Persiapkan *role-play* selama 10 menit yang menunjukkan penyiksaan dan perlakuan buruk dalam konteks perdagangan manusia. Para korban sering kali berasal dari desa yang terisolasi, dijanjikan pekerjaan bagus di kota besar. Adakalanya orang tua mereka menyetujui tawaran itu, terkadang mereka sendiri yang pergi dari rumah tanpa sepengetahuan keluarga, terutama kalau mereka belum menikah. Pengalaman menunggu di rumah singgah dan penggunaan dokumen palsu agar mereka terlihat lebih tua dari usia sebenarnya adalah hal yang umum. Setelah memasuki lingkungan kerja, yang bisa jadi di negara asing dengan bahasa asing, gadget dan paspor mereka akan disita sehingga para perempuan dan anak perempuan ini kehilangan kebebasan, misalnya di rumah pelacuran, pabrik, atau rumah pribadi. Tanpa perlindungan dan ketidakmampuan berkomunikasi karena hambatan bahasa, para perempuan ini rentan terhadap segala jenis penyiksaan dan perlakuan buruk termasuk kekerasan seksual.

SKENARIO *ROLE-PLAY* 4: HUKUMAN MATI

Hukuman Mati. Interpretasi terbaru undang-undang hak asasi manusia menyatakan bahwa hukuman mati merupakan pelanggaran terhadap *Convention against torture and cruel, Inhuman, and Degrading Treatment* (CIDT). Persiapkan *role-play* selama 10 menit yang untuk menunjukkan trauma batin berat yang dialami oleh orang yang dihukum mati dan menunggu jadwal eksekusi. Mungkin juga terdapat penyiksaan fisik apabila kondisi penjara tidak manusiawi dan merendahkan martabat. Kelompok anda mungkin perlu tahu tentang "fenomena masa tunggu eksekusi hukuman mati" yang merupakan konsep yang relatif baru. Konsep ini merujuk pada kombinasi keadaan yang mengakibatkan trauma mental dan penderitaan fisik pada tahanan yang menunggu waktu eksekusi hukuman mati, antara lain lamanya masa tunggu dengan hasil akhir yang tidak pasti, isolasi, kondisi penjara yang buruk, dan kurangnya kegiatan pendidikan serta rekreasi.

"The Death Penalty and the Absolute Prohibition
of Torture and Cruel, Inhuman, and Degrading Treatment or Punishment,"
Juan E. Mendez (UN Special Rapporteur on Torture),
Human Rights Brief 20, Issue 1 (2012),
http://digitalcommons.wcl.american.edu/cgi/viewcontent.cgi?
article=1849&context=hrbrief

Perlu diingat beberapa bentuk eksekusi dianggap jelas merupakan contoh penyiksaan misalnya *stoning* (pelemparan batu) atau penggunaan gas beracun

(karena waktu panjang yang dibutuhkan). Anda juga perlu mempertimbangkan kasus para tahanan yang mengubah hidupnya selagi dipenjara, namun tetap dieksekusi. Contohnya Myuran Sukumaran dan Andrew Chan, warga Australia yang ditahan karena menyelundupkan narkoba, diadili, dan dieksekusi menurut undang-undang hukuman mati di Indonesia meski telah banyak upaya menyelamatkan mereka. Baca "Kerobokan *inmates wrote letters in bid to save Bali Nine members on Death Row*," The Guardian (7 Feb 2015), http://www.theguardian.com/world/2015/feb/07/kerobokan-inmates- wrote-letters-in-bid-to-save-bali-nine-members-on-death-row

SKENARIO *ROLE-PLAY* 5: PERANAN MEDIA

Peranan Media. Media dalam berbagai bentuk seperti radio dan televisi, koran, kanal berita online, sosial media, iklan, film dapat mempengaruhi persepsi publik terhadap penyiksaan dan perlakuan kejam, tidak manusiawi serta merendahkan martabat dengan membuatnya terlihat normal dan umum terjadi. Persiapkan *role-play* selama 10 menit yang menggambarkan poin ini. Pilihannya banyak, namun skenario berikut bisa dipertimbangkan:

- Dampak kekerasan di media, penggambaran penyiksaan dan perlakuan buruk di media terhadap remaja.
- Kantor berita ketika editor berusaha mengambil keputusan tentang cerita dan foto mana yang akan diterbitkan dan cerita mana yang akan menjadi prioritas "tajuk berita".
- Sekelompok orang tua membahas film atau iklan yang menampilkan penyiksaan atau perlakuan buruk.

Poinnya adalah bahwa media dapat membuat orang dari berbagai usia menjadi kurang sensitif, bahkan buta terhadap realita brutal penyiksaan dan perlakuan buruk sehingga tidak lagi dipandang sebagai pelanggaran serius hak asasi manusia, melainkan sekedar bagian dari realitas budaya.



Survei tentang Penyiksaan

MODUL 2, KEGIATAN 2, *WORKSHEET* PESERTA

PENYIKSAAN DAN PERLAKUAN BURUK DI SEKITAR KITA:
SURVEI INDIVIDU (HALAMAN 1)

Pilih satu insiden penyiksaan atau perlakuan buruk yang anda ketahui terjadi di wilayah tempat tinggal anda. Gambarkan secara singkat apa yang terjadi dan jawab pertanyaan di bawah ini. Gunakan kertas tambahan bila perlu.

1. Kapan penyiksaan terjadi? (lingkari jawaban terbaik)
   a. Tahun ini
   b. Tahun lalu
   c. Lebih dari dua tahun lalu
   d. Lebih dari lima tahun lalu
   e. Tidak tahu

2. Di mana penyiksaan terjadi? (lingkari jawaban terbaik)
   a. Di sebuah rumah
   b. Di sebuah fasilitas pemerintah (kantor, sekolah negeri, kantor polisi, tahanan, dll)
   c. Di fasilitas pribadi (sekolah swasta, rumah ibadah, kantor usaha, dll)
   d. Lainnya (jelaskan: _____)
   e. Tidak tahu

3. Siapa korbannya? (lingkari jawaban terbaik)
   a. Lelaki atau perempuan:
   b. Dewasa atau anak:
   c. Identitas etnis bila tahu:
   d. Agama bila tahu:
   e. Identitas politik bila tahu:

4. Siapa pelakunya? (lingkari jawaban terbaik)
   a. Lelaki atau perempuan:
   b. Dewasa atau anak:
   c. Identitas etnis bila tahu:
   d. Agama bila tahu:
   e. Identitas politik bila tahu:

PENYIKSAAN DAN PERLAKUAN BURUK DI SEKITAR KITA:
RESPON INDIVIDU (HALAMAN 2)

5. Apakah korban dan pelaku saling kenal? Bila ya, jelaskan.

6. Apa bentuk penyiksaan dan perlakuan buruk yang dialami korban? (lingkari semua yang berlaku)
   a. Fisik
   b. Seksual
   c. Psikologi
   d. Verbal
   e. Diskriminasi (jelaskan: _____)

   f. Lainnya (jelaskan: _____)

7. Apa dampak penyiksaan terhadap korban? Beri jawaban singkat.

8. Apakah (para) pelaku menerima hukuman apapun? Beri jawaban singkat.

9. Apakah ada yang melindungi (para) pelaku? Beri jawaban singkat.

10. Apakah menurut anda ada kelompok orang yang mengizinkan situasi itu terjadi atau bahkan memperburuk? (orangtua, birokrat, pemimpin agama, dll) Beri jawaban singkat.

Daftar Hitung Penyiksaan: Template

MODUL 2, KEGIATAN 2, *WORKSHEET* FASILITATOR

Gunakan format ini untuk menggambar daftar hitung di atas kertas lebar untuk digunakan selama pelatihan. Kertas ini harus cukup lebar agar seluruh peserta dapat mengamati penghitungan respon tiap pertanyaan.

PENYIKSAAN DAN PERLAKUAN BURUK DI SEKITAR KITA:
LEMBAR HITUNG (HALAMAN 1)

Gunakan format ini untuk membuat matriks identik di lembar kertas besar. Tandai jumlah respon peserta (tangan yang terangkat) setelah tiap pilihan dibaca.

1. Kapan penyiksaan terjadi?
   a. Tahun ini:
   b. Tahun lalu:
   c. Lebih dari dua tahun lalu:
   d. Lebih dari lima tahun lalu:
   e. Tidak tahu:

2. Di mana penyiksaan terjadi?
   a. Di sebuah rumah:
   b. Di fasilitas pemerintah:
   c. Di fasilitas pribadi:
   d. Lainnya:
   e. Tidak tahu:

3. Siapa korbannya?
   a. Lelaki: Perempuan:
   b. Dewasa: Anak-anak:
   c. Hal penting lain tentang identitas korban?

4. Siapa pelakunya?
   a. Lelaki: Perempuan:
   b. Dewasa: Anak-anak:
   c. Hal penting lain tentang identitas korban?

PENYIKSAAN DAN PERLAKUAN BURUK DI SEKITAR KITA:
LEMBAR HITUNG (HALAMAN 2)

5. Apakah korban dan pelaku saling kenal?

   Ya: Tidak:

6. Apa bentuk penyiksaan dan perlakuan buruk yang dialami korban? (lingkari semua yang berlaku)

   a. Fisik:
   b. Seksual:
   c. Psikologis:
   d. Verbal:
   e. Diskriminasi:
   f. Lainnya:

7. Apa anda mempertimbangkan dampak penyiksaan terhadap korban?

   Jangka pendek: Jangka Panjang:

8. Apakah (para) pelaku menerima hukuman apapun??

   Ya: tidak: tidak tahu:

9. Apakah ada yang melindungi (para) pelaku?

   Ya: tidak: tidak tahu:

10. Apakah menurut anda ada kelompok orang yang mengijinkan situasi tadi terjadi atau bahkan memperburuk? (orangtua, birokrat, pemimpin agama, dll)

    Ya: tidak:

Modul 3
Definisi Penyiksaan

PRINSIP DASAR

Penyiksaan dapat terjadi dalam situasi berbeda dan dilakukan oleh pejabat publik maupun individu di lingkup pribadi seperti rumah, sekolah, tempat usaha, dll apabila didukung atau ditolerir oleh negara.

TUJUAN

Peserta memahami definisi dasar dari penyiksaan dan bagaimana perbedaan dan kemiripannya dengan bentuk kekerasan lain.



WAKTU

60 menit

MATERIAL

- Lembaran kertas
- Spidol berwarna
- Perekat
- *Handout* 1 "Penyiksaan menurut UDHR, ICCPR, CAT"
- *Handout* 2 "Siapa Pelaku Penyiksaan?"

Langkah-langkah

1. BRAINSTORM

Minta peserta menyebut sebanyak mungkin kata yang berhubungan dengan kata "penyiksaan". Tulis tiap kata di kartu terpisah dan tempel di papan lebar.

2. PENGELOMPOKAN

Minta relawan mengelompokkan kartu kata dalam kategori seperti tindakan, dampak, pelaku, korban, lokasi.

3. PELAJARI DOKUMEN

Bagikan *handout* 1 "Penyiksaan menurut *the Universal Declaration of Human Rights* (UDHR), *International Covenant Civil and Political Rights* (ICCPR), *the Committee Against Torture* (CAT) dan mintalah peserta bergiliran membaca pasal tentang penyiksaan di dalamnya.

4. TIGA ELEMEN PENYIKSAAN

Anda atau narasumber (bila ada) menjelaskan tiga elemen kunci penyiksaan yaitu rasa sakit yang hebat, diakibatkan secara sengaja atau dikenakan untuk tujuan tertentu, dan oleh pejabat publik.

5. DISKUSI

Mintalah peserta mengingat contoh kehidupan sehari-hari dalam *role-play* atau kegiatan diskusi sebelumnya (lihat Modul 2, Kegiatan 2).

Apakah kekerasan rumah tangga, hukuman fisik di sekolah (guru memukul murid sebagai hukuman), atau majikan memukuli pembantu rumah tangga dianggap sebagai penyiksaan?

Bagikan *handout* 2 "Siapa Pelaku Penyiksaan?". Bahas definisi penyiksaan yang dinyatakan dalam ICCPR dan dikuatkan oleh Komite Hak Asasi Manusia PBB. Apa kelebihan memasukkan individu dari sektor swasta dalam larangan penyiksaan? Apa kekurangannya?

Catatan bagi Fasilitator

- CAT mendefinisikan bahwa penyiksaan dan perlakuan buruk selalu melibatkan pejabat publik. Artinya pejabat misalnya anggota pasukan keamanan seperti polisi, tentara, atau penjaga penjara tersebut ikut secara langsung dalam menyiksa seseorang, memerintahkan penyiksaan, atau tidak melakukan apapun demi mencegah atau menghentikan penyiksaan.
- Keuntungan dari definisi yang lebih ketat adalah bahwa advokasi untuk menghentikan dan mencegahnya dapat lebih terfokus. Kekurangannya bahwa kondisi yang masuk dalam penyiksaan lebih kaku dan tidak mencakup kasus ketika rasa sakit hebat diakibatkan oleh seseorang yang tidak terhubung dengan negara secara resmi.

- Akan tetapi CAT menyatakan bahwa keterlibatan pejabat publik termasuk mereka yang menolerir tindakan penyiksaan dan atau membiarkan tindakan tersebut sering terjadi (*prevalent*). Inilah cara CAT dijabarkan agar mencakup kekerasan rumah tangga dan perdagangan manusia sebagai tindakan penyiksaan.
- ICCPR lebih fleksibel dalam mendefinisikan penyiksaan yaitu merujuk pada tugas negara untuk melindungi orang dari penyiksaan. Karenanya pelaku penyiksaan juga bisa mencakup orang-orang yang bukan pejabat publik termasuk warga negara.

Penyiksaan dalam UDHR, ICCPR, CAT

MODUL 3, *HANDOUT* 1

UNIVERSAL DECLARATION OF HUMAN RIGHTS (UDHR), 1948

PASAL 5:

Tidak seorang pun boleh disiksa atau diperlakukan secara kejam, memperoleh perlakuan atau dihukum secara tidak manusiawi atau direndahkan martabatnya.

INTERNATIONAL COVENANT ON CIVIL AND POLITICAL RIGHTS (ICCPR), 1966

PASAL 7:

Tidak seorang pun boleh dikenai siksaan, perlakuan atau penghukuman yang kejam, tidak manusiawi, atau merendahkan martabat.Secara khusus, tidak seorangpun boleh menjadi objek percobaan medis atau ilmiah tanpa persetujuan bebas.

UN CONVENTION TERHADAP TORTURE and OTHER CRUEL, INHUMAN or DEGRADING TREATMENT or PUNISHMENT (CAT), 1974

PASAL 1:

Penyiksaan adalah

... setiap perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, sehingga menimbulkan rasa sakit atau penderitaan yang hebat, baik jasmani maupun rohani, pada seseorang dengan tujuan memperoleh pengakuan atau keterangan dari orang itu atau dari orang ketiga, dengan menghukumnya atas suatu perbuatan yang telah dilakukan atau diduga telah dilakukan oleh orang itu atau orang ketiga, atau mengancam atau memaksa orang itu atau orang ketiga, atau untuk suatu alasan yang didasarkan pada setiap bentuk diskriminasi... apabila rasa sakit atau penderitaan tersebut ditimbulkan oleh, atas hasutan dari, dengan persetujuan, atau sepengetahuan pejabat publik atau orang lain yang bertindak dalam kapasitas resmi. Definisi ini tidak mencakup rasa sakit atau penderitaan yang semata-mata timbul dari atau diakibatkan oleh suatu sanksi hukum resmi.

Ada tiga elemen penyiksaan:

1. Ada tindakan yang mengakibatkan rasa sakit/ penderitaan hebat.
2. Ada maksud (tindakan tersebut dilakukan secara sengaja) dan tujuan (untuk mendapat pengakuan, menghukum, atau mendiskriminasi)
3. Ada keterlibatan pejabat publik (secara langsung atau penugasan atau membiarkan tindakan tersebut terjadi)

Perlakuan atau Hukuman Kejam, Tidak Manusiawi atau Merendahkan Martabat sering kali disebut sebagai perlakuan buruk lainnya.

Perlakuan atau hukuman yang kejam, tidak manusiawi atau merendahkan martabat sering kali disebut sebagai perlakuan buruk lainnya.

UN CONVENTION AGAINST TORTURE AND OTHER CRUEL, INHUMAN OR DEGRADING TREATMENT OR PUNISHMENT (CAT), 1974

PASAL 16:

Negara harus mencegah

... tindakan atau hukuman kejam, tidak manusiawi atau merendahkan martabat lainnya yang tidak termasuk penyiksaan sebagaimana dinyatakan dalam pasal 1,

ketika tindakan tersebut dilakukan oleh atau atas suruhan atau dengan persetujuan atau penerimaan pejabat publik atau orang lain yang bertindak dalam kapasitas resmi.

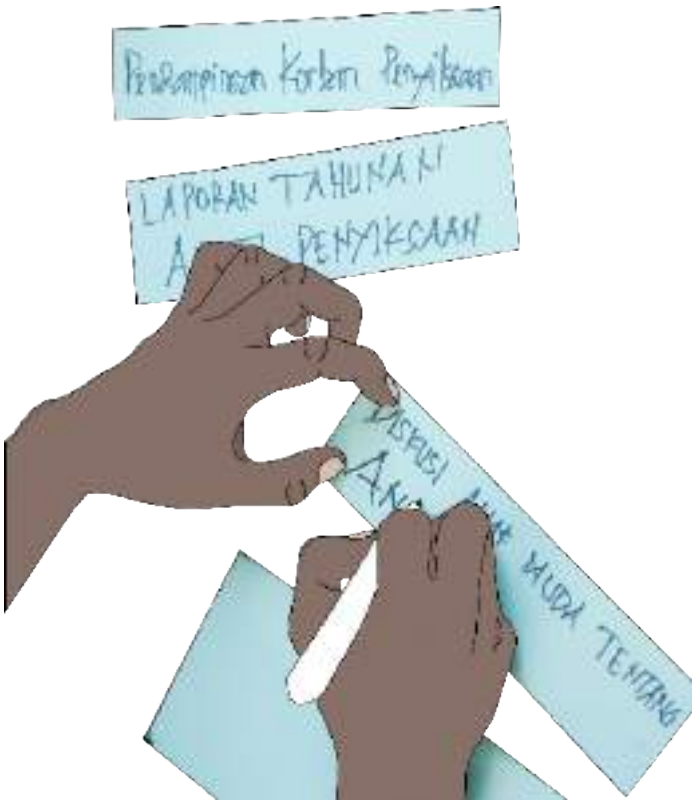
Definisi perlakuan buruk memiliki beberapa elemen yang sama dengan definisi penyiksaan seperti :

1. Ada tindakan yang mengakibatkan rasa sakti/ penderitaan
2. Ada keterlibatan pejabat publik (secara langsung atau dengan membiarkan terjadinya tindakan tersebut)

Akan tetapi elemen maksud dan tujuan tidak dibutuhkan untuk membuktikan adanya perlakuan buruk.

CAT dan ICCPR menyatakan bahwa negara memiliki kewajiban untuk:

- Melindungi setiap orang dari penyiksaan atau perlakuan buruk lainnya.
- Menyelidiki seluruh tuduhan penyiksaan atau perlakuan buruk lainnya.
- Membuat dan menerapkan undang-undang yang menyatakan penyiksaan sebagai tindak pidana.
- Memastikan bahwa pengakuan yang dibuat di bawah penyiksaan tidak bisa digunakan di pengadilan.
- Melatih pejabat negara tentang apa yang dimaksud dengan penyiksaan dan perlakuan buruk.
- Menjunjung hak-hak korban penyiksaan untuk mendapatkan keadilan dan reparasi.



Siapa Pelaku Penyiksaan?

MODUL 3, *HANDOUT* 2

Sebagaimana dinyatakan dalam Modul 3, *Handout* 1, ICCPR 1966, melarang penyiksaan.

PASAL 7:

Tidak seorang pun boleh dikenai siksaan, perlakuan atau penghukuman yang kejam, tidak manusiawi, atau merendahkan martabat.Secara khusus, tidak seorangpun boleh menjadi objek percobaan medis atau ilmiah tanpa persetujuan bebas.

Komite Hak Asasi Manusia PBB (Human Rights Commission atau HRC) adalah badan hukum yang didirikan di bawah ICCPR untuk memastikan penerapan kovenan tersebut. Pada tahun 1992, HRC mengeluarkan Komentar Umum (No 20) mengenai Pasal 7 yang memperluas kewajiban negara untuk mencegah penyiksaan hingga mencakup tindakan yang dilakukan oleh individu di sektor pribadi dan tidak hanya pejabat publik. Dalam dokumen ini, HRC menguatkan bahwa penyiksaan juga dapat diakibatkan oleh orang yang bukan pejabat publik:

> 2 .... Pihak Negara bertugas memberikan perlindungan bagi semua orang melalui upaya legislatif dan upaya lain yang dibutuhkan terhadap tindakan yang dilarang dalam pasal 7, baik diakibatkan oleh orang-orang yang menjalani kapasitas resmi, di luar kapasitas resmi atau dalam kapasitas pribadi.

HRC juga mencakup hukuman pemukulan sebagai tindakan penyiksaan. HRC menyatakan bahwa larangan penyiksaan:

> 5. ... harus mencakup hukuman fisik, termasuk kritik berlebihan sebagai hukuman atas kejahatan atau sebagai upaya mendidik atau disiplin. Dalam hal ini perlu ditekankan bahwa pasal 7 terutama melindungi anak-anak, siswa dan pasien di institusi pendidikan dan medis.

Committee Against Torture menerbitkan *Concluding Observations* (Yunani 2002, Argentina 2004, Bahrain 2005, Nepal 2005, Ekuador 2006) yang menyatakan "Adanya kekerasan terhadap perempuan dan anak perempuan, termasuk kekerasan domestik." dapat berupa sanksi resmi, sehingga kekerasan domestik dan pelanggaran lain misalnya mutilasi genital pada perempuan dapat dianggap sebagai penyiksaan. *Concluding Observations* (Yunani 2004, Austria 2005, Nepal 2005) juga menyatakan "Negara yang terlibat atau mentolerir perdagangan dan eksploitasi manusia, termasuk eksploitasi seksual, dianggap melanggar Pasal 16.". *Concluding Observations* tentang Indonesia (2008) juga mencakup pernyataan tentang perdagangan manusia.

PERDAGANGAN MANUSIA DAN KEKERASAN TERHADAP PEKERJA MIGRAN

> *20. ... Komisi mengkhawatirkan tingginya angka perkiraan Negara tentang korban perdagangan manusia, bila dibandingkan dengan terbatasnya jumlah kasus yang diselidiki, dan tidak adanya informasi mengenai penuntutan dan pendakwaan. Komisi juga mengkhawatirkan kasus perlakuan buruk terhadap pekerja migran, terutama perempuan. Mereka dilaporkan mengalami pelecehan oleh perusahaan perekrut di Indonesia yang seringkali menempatkan mereka dalam situasi yang melanggar hak asasi manusia ketika mereka berada di luar negeri, termasuk ikatan hutang, kerja paksa dan perlakuan buruk lainnya, termasuk pelecehan seksual (pasal 16).*

Negara harus mengambil seluruh langkah yang diperlukan untuk menerapkan undang-undang yang saat ini berlaku dalam memerangi perdagangan manusia dan menyediakan perlindungan bagi korban dan akses atas layanan medis, sosial rehabilitasi, dan hukum, termasuk konseling, bila dibutuhkan. Negara juga harus menciptakan kondisi yang memadai bagi korban untuk menggunakan hak mereka mengajukan keluhan, melakukan penyelidikan secara cepat, tidak memihak dan efektif atas seluruh dugaan perdagangan manusia dan memastikan bahwa para pelaku diadili dan mendapat hukuman yang layak sesuai kejahatan yang dilakukan.

Negara didorong untuk memperkuat peranan diplomasi dan misi konsulat Indonesia di luar negeri, sesuai Instruksi Presiden No. 6/2006, memperkuat Layanan Bantuan bagi Warga Negara, dan kerjasama dengan negara-negara yang menerima pekerja migran Indonesia. Negara harus memastikan adanya pengawasan independen di terminal 3 bandara internasional Jakarta, termasuk oleh organisasi masyarakat sipil.[5]

[5] Sumber Committee Against Torture (2008), "Consideration of Reports Submitted by States Parties Under Article 19 of the Convention", Concluding observations of the Committee against Torture INDONESIA, refworld; http://www.refworld.org/publisher,CAT,,IDN,4885cf822,0.html

Modul 4
Keadilan Transisional dan Penyiksaan

PRINSIP DASAR

Keadilan transisional adalah kerangka kerja untuk mendukung analisa dan mengembangkan respon terhadap pengalaman trauma yang diakibatkan oleh pelanggaran hak asasi manusia secara besar-besaran.

TUJUAN

Peserta memiliki pemahaman jelas mengenai ide pokok keadilan transisional. Mereka akan memahami akar penyebab, praktik, dan dampak dari pelanggaran hak asasi manusia secara besar-besaran



Kegiatan 1

Pohon Perang, Pohon Keadilan Transisional[6]

WAKTU

120 menit

MATERIAL

- Dua lembar kertas lebar, masing-masing bergambar *outline* sebuah pohon termasuk dahan dan ranting.
- Lembaran kertas yang lebih kecil dipotong dalam berbagai bentuk: persegi panjang, daun, buah, akar.
- Spidol
- Perekat
- *Handout* 1 “Apa Arti Keadilan Transisional?”
- *Handout* 2 “Panduan PBB tentang Keadilan Transisional”



[6] Kegiatan ini diadaptasikan dari The Road to Peace karya Emily Farrell & Kathy Seipp (Minneapolis, MN, USA: The Advocates for Human Rights, 2008), Pelajaran 2, Kegiatan 1: Akar Perang, halaman 11; www.theadvocatesforhumanrights.org/uploads/road_to_peace_ web_version_ 2.pdf

Langkah-langkah

Bagian A: "Pohon Perang" (atau Konflik)

1. GAMBARKAN BUAH DARI KONFLIK

Merujuk pada *template* pohon, mintalah peserta membahas dampak konflik bersenjata. Mereka bisa membahas konteks mereka sendiri atau konflik lain yang mereka tahu. Mintalah peserta menulis kata-kata di kertas berbentuk daun atau buah untuk menggambarkan buah dari konflik misalnya: orang-orang harus mengungsi, kehilangan kesempatan belajar, pembunuhan, penahanan massal, dll.

2. GAMBARKAN BATANG POHON YANG MENDUKUNG KONFLIK

Mintalah peserta membahas tentang siapa yang terlibat dalam tindakan-tindakan yang menciptakan dan memelihara konflik dan kontribusinya. Daftar ini bisa ditulis di kertas berbentuk persegi panjang dan diletakkan secara vertikal pada diagram batang pohon.

3. GAMBARKAN AKAR KONFLIK

Selanjutnya mintalah peserta membahas penyebab dasar konflik misalnya, diskriminasi terhadap kelompok tertentu, distribusi sumber daya atau kekuasaan yang tidak adil, keserakahan, pelanggaran hak asasi manusia, impunitas, dll. Penyebab ini ditulis di kertas berbentuk akar dan dipasang sebagai akar pada diagram pohon.

4. REFLEKSI:

Berikan waktu bagi peserta untuk mengamati pohon perang atau konflik dan menarik beberapa poin pengamatan.

Bagian B: Menumbuhkan "Pohon Keadilan Transisional"

5. REFLEKSI TENTANG POHON KEADILAN TRANSISIONAL

Di sebelah pohon konflik, gambarlah sebuah *template* pohon lain dan mintalah peserta memikirkan apa yang harus terjadi agar pohon konflik dapat diubah menjadi pohon yang menghasilkan keadilan bukan perang. (Gunakan kata "perdamaian" sebagai pengganti "keadilan" apabila dirasa lebih cocok dengan konteks anda.) Tanyakan hal-hal berikut:

- Apa yang perlu terjadi agar korban merasa puas?
- Apa yang perlu terjadi agar pelanggaran ini tidak berulang?
- Apa yang seharusnya terjadi para pelaku kejahatan?
- Bagaimana generasi berikutnya bisa mengambil pelajaran dari masa lalu?

6. GAMBARKAN BAGIAN POHON KEADILAN TRANSISIONAL

Sembari peserta mengumpulkan ide, cobalah mengatur saran mereka (di batang pohon kedua) dalam kelompok pendekatan utama yang dipakai pada keadilan transisional yaitu pencarian kebenaran, keadilan pidana, keadilan reparatif, reformasi institusi, dan kenangan. Anda bisa melakukan ini dengan cara membagi batang pohon menjadi empat atau lima bagian vertikal.

7. AKAR DAN BUAH DARI POHON KEADILAN TRANSISIONAL

Beberapa saran mungkin terkait dengan penanganan akar penyebab (tempatkan di akar pohon) atau terkait dampak konflik (daun dan buah).

8. MEMAHAMI KEADILAN TRANSISIONAL

Ajak peserta mengamati beberapa hal umum pada kedua pohon tadi. Jelaskan bahwa pergerakan dari perang atau konflik menuju perdamaian membutuhkan banyak perubahan atau transisi.

Bagikan *handout* 1 “Apa arti Keadilan Transisional?” dan jelaskan konsep keadilan transisional. Berikan perhatian khusus pada bagian Pendekatan Holistik, dan gunakan elemen keadilan transisional untuk mengevaluasi pohon tersebut. Bagikan *handout* 2 “Panduan PBB tentang Keadilan Transisional” dan bahaslah prinsip-prinsip di dalamnya.

9. PENUTUP:

Tutuplah sesi dengan memberi ringkasan tentang elemen utama keadilan transisional. Ini dapat dilakukan oleh fasilitator atau narasumber yang telah mengamati proses tadi.

Variasi

Latihan ini bisa diadaptasikan dalam kelompok kecil, jika waktu tidak memungkinkan.

Apa Arti Keadilan Transisional?

MODUL 4, KEGIATAN 1, *HANDOUT* 1

APA ARTI KEADILAN TRANSISIONAL? LATAR BELAKANG[7]

Keadilan transisional adalah sebuah pendekatan terhadap pelanggaran hak asasi manusia yang terjadi secara sistematis atau masif dan menyediakan kompensasi bagi korban serta menciptakan atau mengembangkan kesempatan bagi transformasi sistem politik, konflik, dan kondisi lain yang mungkin menjadi akar pelecehan.

Karenanya pendekatan keadilan transisional mengakui adanya dua tujuan ketika menghadapi warisan pelanggaran sistematis atau masif. Pertama, memperoleh beberapa tingkat keadilan untuk korban. Kedua, memperkuat kemungkinan perdamaian, demokrasi, dan rekonsiliasi. Untuk meraih tujuan keseluruhan itui upaya keadilan transisional sering kali menggabungkan elemen keadilan pidana, restoratif, dan sosial.

Keadilan transisional bukanlah bentuk khusus keadilan melainkan diadaptasi terhadap kondisi unik masyarakat yang mengalami transformasi dari saat pelanggaran hak asasi manusia merupakan sesuatu yang normal. Dalam beberapa kasus transformasi ini terjadi secara mendadak dan memiliki konsekuensi besar yang nyata. Pada kondisi lain transformasi mungkin terjadi selama beberapa dekade.

DARI MANA ASAL KEADILAN TRANSISIONAL

Domain ini pertama kali muncul akhir tahun 1980-an dan awal 1990-an, sebagai tanggapan terhadap transisi politik yang terjadi di Amerika Latin dan Eropa Timur serta klaim keadilan yang berkembang selama transisi tersebut. Saat itu aktivis hak asasi manusia dan pihak-pihak lain memikirkan cara menangani pelanggaran sistematis rezim sebelumnya secara efektif namun tetap memperkuat transformasi politik yang sedang berlangsung. Karena perubahan ini dikenal luas dengan nama "transisi menuju demokrasi," orang-orang mulai menyebut bidang multi disiplin baru ini dengan nama keadilan transisional atau keadilan dalam masa transisi. Upaya keadilan transisional yang diadopsi adalah penuntutan biasanya terhadap pemimpin rezim, inisiatif pencarian kebenaran misalnya membuka arsip negara dan menetapkan komisi kebenaran resmi, pembuatan program reparasi bagi korban, dan pemeriksaan terhadap pejabat publik terutama (tetapi tidak terbatas pada) anggota pasukan keamanan.

Keadilan transisional muncul sebagai bagian dari pengakuan bahwa penanganan pelanggaran sistematis atau masif membutuhkan pendekatan khusus yang memandang ke belakang dan ke depan. Upaya keadilan transisional bertujuan tidak hanya untuk menghormati korban tetapi juga untuk membantu mencegah kejadian serupa di masa yang akan datang. Tujuan jangka panjang dari upaya keadilan transisional adalah mendorong perdamaian, demokrasi, dan rekonsiliasi dengan pemikiran bahwa kondisi tersebut membantu mencegah pelanggaran sistematis atau masif terhadap hak asasi manusia.

[7] Komisi Perdamaian PBB, 20 Februari 2008, https://www.un.org/en/peacebuilding/pdf/doc_wgll/justice_times_transition/26_02_2008_background_note.pdf

KEADILAN TRANSISIONAL MASA SEKARANG

Masa sekarang, keadilan transisional adalah bidang yang beragam dan hidup. Dalam perkembangannya keadilan transisional menemukan persamaan dengan antara lain gerakan keadilan sosial dan resolusi konflik, upaya perdamaian, serta ingatan sejarah.

Karena konteks transisional telah bergeser dari masyarakat pasca otoritarian di Argentina dan Chile ke masyarakat pasca konflik di Bosnia dan Herzegovina, Liberia juga Republik Demokrasi Kongo, beragam tantangan baru memaksa domain ini berinovasi dan memperluas batasannya. Pembersihan etnis dan pengungsian, reintegrasi eks kombatan, rekonsiliasi antar komunitas, serta peran keadilan dalam membangun perdamaian, keseluruhannya menjadi isu penting yang harus dihadapi oleh praktisi keadilan transisional. Sebagai contoh reintegrasi eks kombatan menjadi penting karena beberapa alasan seperti pertama, di antara para eks kombatan ini mungkin merupakan pelaku atau bahkan dalang dari pelanggaran hak asasi manusia masif yang terjadi. Kedua, secara umum eks kombatan sering kali menerima uang dan pelatihan kerja sebagai insentif untuk menurunkan senjata, sedangkan para korban biasanya mendapat sedikit bantuan atau tidak sama sekali untuk membantu membangun ulang hidup mereka. Ketidakkeseimbangan semacam ini tercela secara moral dan juga tidak bijak karena memupuk kebencian, membuat komunitas makin enggan menerima para eks kombatan, dan mungkin juga mengancam stabilitas paska konflik.

Karena konteks transisional telah bergeser secara geografis dari Amerika Latin dan Eropa Timur ke Afrika dan Asia, para praktisi keadilan transisional juga telah berhubungan dengan upaya keadilan lokal atau kadang disebut tradisional, yang menawarkan pelengkap penting bagi keadilan transisional. Di beberapa negara seperti Sierra Leone dan Uganda, masyarakat mungkin ingin menggunakan ritual tradisional agar dapat memupuk rekonsiliasi antara pihak yang berperang atau reintegrasi eks kombatan. Dalam kondisi ini peran keadilan transisional adalah memastikan bahwa pendekatan holistik yang mencakup ritual sudah dilakukan, tetapi tidak mengecualikan kemungkinan keadilan pidana bagi mereka yang paling bertanggung jawab atas kejahatan serius, dan tidak mengecualikan penerapan upaya keadilan lainnya seperti reparasi serta menyediakan bentuk kompensasi tambahan.

Secara global dari Australia dan Amerika Serikat hingga Guatemala dan Afrika Selatan, gerakan keadilan sosial telah mengadaptasi upaya keadilan transisional agar dapat memperoleh kompensasi bagi warisan ketidakadilan sistematis yang ada. Gerakan ini sering kali memfokuskan upaya mereka pada para pelaku terkait pengecualian jangka panjang yang diakibatkan oleh ketidaksetaraan sosial ekonomi, ras, atau gender, dan bukan pada pelanggaran fisik misalnya pembunuhan dan penghilangan yang banyak menjadi pusat upaya keadilan transisional di masa awal.

Karena bidang ini telah meluas dan beragam selama dua puluh tahun terakhir, pondasi penting pada hukum internasional juga telah dibangun. Salah satu bagian dari dasar hukum untuk keadilan transisional dapat dilihat pada inspirasi awal di tahun 1988 yaitu keputusan Pengadilan Hak Asasi Manusia Inter-Amerika pada kasus Velásquez Rodríguez v. Honduras ketika pengadilan tersebut memutuskan bahwa seluruh negara memiliki empat kewajiban fundamental di bidang hak asasi manusia. Empat kewajiban tersebut adalah:

- Mengambil langkah-langkah wajar untuk mencegah pelanggaran hak asasi manusia.
- Menjalankan penyelidikan serius ketika terjadi pelanggaran.
- Mengenakan sanksi yang layak terhadap mereka yang bertanggung jawab atas pelanggaran.
- Memastikan reparasi bagi korban pelanggaran.

Esensi dari keputusan tersebut telah dipastikan secara eksplisit oleh yurisprudensi lanjutan pengadilan tersebut, dan secara implisit dipastikan dan didukung dalam yurisprudensi Pengadilan Hak Asasi Manusia Eropa serta keputusan badan PBB seperti Komisi Hak Asasi Manusia. Keputusan pengadilan tadi juga telah dimasukkan secara langsung dalam banyak dokumen penting PBB seperti laporan para *special rapporteur* PBB tahun 1997, 2004, dan 2005 mengenai perlawanan terhadap impunitas juga laporan Sekretaris Umum tahun 2004 mengenai *Rule of Law* dan Keadilan Transisional pada Masyarakat Masa Konflik dan Pasca Konflik.

Penetapan Pengadilan Pidana Internasional tahun 1988 juga memiliki peran signifikan karena statuta pengadilan meliputi kewajiban negara atas pentingnya melawan impunitas dan menghormati hak-hak korban.

PENDEKATAN HOLISTIK

Konteks transisional selalu melibatkan banyak dilema moral, legal, dan politik. Tantangan dalam menangani pelanggaran hak asasi manusia sistematis atau masif secara politik masih sensitif dan sulit dilakukan. Keseimbangan politik kekuasaan sangat rentan dan pemerintah baru mungkin tidak bersedia mengambil beragam inisiatif keadilan transisional atau mereka mungkin tidak mampu melakukannya tanpa resiko kehilangan stabilitas.

Setelah terjadinya pelanggaran masif, ketertarikan terhadap keadilan pidana sering kali menjadi pusat perhatian baik karena perlunya menghukum mereka yang bertanggung jawab atas pelanggaran masif juga karena drama peradilan yang pasti terjadi. Inilah kasus di Argentina saat publik terkesima oleh peradilan para pemimpin junta militer awal tahun 1980-an. Tetapi peradilan pidana dapat bermasalah bila dijadikan pendekatan satu-satunya dalam mencari keadilan. Terutama dengan adanya pelanggaran masif seperti genosida ketika terdapat puluhan bahkan ratusan ribu korban dan pelaku. Bagaimana seluruhnya bisa ditangani secara adil melalui sistem peradilan dengan banyak masalah pelik. Ditambah dengan proses *judicial* mungkin tidak berfungsi baik karena mayoritas polisi, penuntut, dan hakim terlalu lemah atau korupsi, atau terlalu sedikit jumlahnya, sehingga tidak mampu dan tidak bersedia bertindak demi kepentingan publik dan memastikan hak korban atas keadilan.

Selain pertanyaan apakah upaya *judicial* memiliki kapasitas untuk mengatasi pelanggaran hak asasi manusia sistematis atau masif, ada juga pertanyaan apakah upaya tersebut sudah memadai dengan sendirinya. Keadilan transisional berjalan pada keyakinan bahwa upaya tersebut tidak cukup. Banyak masalah yang muncul dari pelanggaran masa lalu sering kali terlalu rumit untuk dipecahkan melalui upaya *judicial* seperti peradilan saja. Setelah dua dekade, pengalaman menunjukkan bahwa agar efektif keadilan transisional harus bersifat holistik. Artinya harus terdiri dari beberapa inisiatif yang saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain. Elemen dari inisiatif ini mencakup:

- Penuntutan pidana: penyelidikan hukum terhadap mereka yang

bertanggung jawab atas pelanggaran hak asasi manusia. Penuntutan sering kali berperan besar dalam menyelidiki mereka yang dianggap paling bertanggung jawab atas kejahatan masif atau sistematis.

- Komisi kebenaran: komisi penyidikan *ad hoc* yang dibentuk oleh negara dan mendapat kewenangan dari negara, untuk tujuan utama menyelidiki dan melaporkan periode utama pelanggaran masa lalu. Mereka sering kali memberi rekomendasi tentang remedi dan cara mencegah keberulangan.
- Program reparasi: inisiatif yang disponsori negara dengan tujuan memperbaiki dalam skala masif kerugian material, dan moral akibat pelanggaran masa lalu yang dialami sekelompok korban tertentu. Mereka biasanya membagikan gabungan beberapa manfaat material dan simbolik kepada korban.
- Reformasi sistem keamanan: beragam program untuk transformasi militer, polisi, peradilan, institusi negara terkait instrumen represi juga korupsi menjadi instrumen layanan dan integritas publik.
- Kenangan: upaya ini mencakup museum, tugu peringatan, dan cara lain untuk memelihara ingatan publik tentang para korban dan meningkatkan kesadaran moral tentang pelanggaran masa lalu, demi membangun penghalang untuk mencegah keberulangan.

BAGAIMANA UPAYA KEADILAN TRANSISIONAL BEKERJA BERSAMA

Berbagai upaya keadilan transisional saling membutuhkan satu sama lain baik secara praktik maupun konsep. Logika ini bisa dipertimbangkan konsekuensinya jika diterapkan terpisah.

Tanpa dibukanya kebenaran, reformasi institusi atau upaya reparasi hanya menghukum pelaku dalam jumlah terbatas dapat dipandang sebagai upaya pencarian kambing hitam atau balas dendam politik. Kebenaran, terpisah dari upaya menghukum pelaku, reformasi institusi dan reparasi korban akan dilihat sebagai kata-kata semata.

Upaya mengenang, kemungkinan akan terlihat dangkal dan tidak tulus bila tidak dilengkapi dengan upaya moral yang lebih serius.

Reparasi tanpa ada kaitan dengan upaya keadilan transisional lainnya dapat terlihat seperti ‘uang berdarah’ dan upaya agar korban tutup mulut atau menerima kenyataan. Reformasi institusi tanpa upaya memuaskan ekspektasi para korban atas adanya keadilan, kebenaran, dan reparasi tidak akan efektif dari sisi akuntabilitas serta kecil kemungkinan keberhasilannya.

Penerapan upaya-upaya tersebut dengan struktur dan urutan yang tepat merupakan tantangan rumit. Ada beberapa peraturan umum yang diperlukan. Pertama, upaya keadilan transisional perlu disusun sedemikian rupa agar saling melengkapi secara maksimal dan meminimalisir konflik atau kontradiksi. Kedua, keterkaitan antar upaya tidak boleh terlalu samar atau terlalu rumit, karena dapat mengakibatkan ambigu yang tidak bermanfaat tentang tujuan tiap upaya sehingga menghambat partisipasi dan dukungan publik. Ketiga, upaya keadilan transisional idealnya perlu disusun dengan urutan yang membantu memelihara dan memperkuat elemen konstituen transisi itu sendiri yaitu demokrasi dan perdamaian, tanpanya cakupan dan kualitas keadilan transisional mungkin berkurang.

MEMANDANG KE DEPAN

Pada akhirnya, tidak ada satu rumus pasti untuk menangani masa lalu yang dipenuhi pelanggaran masif dan sistematis. Tiap masyarakat perlu bahkan harus memilih jalurnya sendiri.

Sampai hari ini realitas telah mengajarkan kita bahwa pilihan masyarakat mungkin akan lebih efektif ketika berdasarkan pada pemeriksaan serius terhadap pengalaman nasional dan internasional sebelumnya. Analisis ini mengurangi kemungkinan mengulang kesalahan yang sama, yang musykil sanggup dihadapi oleh masyarakat transisional.

Musyawarah aktif dengan partisipasi kelompok korban dan publik adalah salah satu faktor penting. Tanpa musyawarah dan partisipasi ini, prospek perancangan dan pelaksanaan kebijakan keadilan transisional kurang kredibel dan tidak efektif.

Lebih jauh lagi, potensi manfaat dari inisiatif keadilan transisional kemungkinan akan mempengaruhi lebih banyak orang apabila pendekatan pengarusutamaan gender diterapkan merata. Upaya keadilan transisional yang mengabaikan kerugian khusus dan rumit dialami perempuan serta pola gender pada pelecehan yang mempengaruhi baik lelaki dan perempuan saat mengakses keadilan, akan melewatkan kesempatan penting menangani warisan gender otoritarian dan konflik.

Penting juga memastikan berlangsungnya pertukaran praktisi intelektual antara spesialis keadilan transisional dan mereka yang bekerja di bidang lain yang terkait erat seperti resolusi konflik, demokratisasi, pembangunan, upaya perdamaian, dan anti korupsi. Proses ini penting untuk membuat kebijakan yang komprehensif dan realistis.

Terakhir, karena bidang keadilan transisional relatif masih baru, ada kebutuhan untuk terus menelaah dampak empirisnya. Melalui penelaahan ini kebijakan masa depan akan memiliki kesempatan terbaik dalam mencapai tujuan jangka pendeknya yaitu menyediakan kompensasi untuk korban, serta tujuan jangka panjang yaitu perdamaian, demokratisasi, dan rekonsiliasi.

Panduan PBB tentang Keadilan Transisional

MODUL 4, KEGIATAN 1, HANDOUT 2

PANDUAN PBB TENTANG KEADILAN TRANSISIONAL[8]

Pada tahun 2010 Sekjen PBB, Ban Ki Moon menerbitkan 10 Prinsip Panduan pendekatan PBB tentang keadilan transisional sebagai komponen kritis kerangka kerja PBB untuk memperkuat *rule of law* . 10 Prinsip Panduan itu adalah :

1. Mendukung dan secara aktif mendorong kepatuhan terhadap norma dan standar internasional ketika merancang dan menerapkan proses serta mekanisme keadilan transisional.
2. Mempertimbangkan konteks politik ketika merancang dan menerapkan proses dan mekanisme keadilan transisional.
3. Memberikan asistensi keadilan transisional berdasarkan konteks unik masing-masing negara dan memperkuat kapasitas nasional dalam menjalankan proses keadilan transisional di seluruh komunitas.
4. Berjuang memastikan hak perempuan.
5. Mendukung pendekatan yang sensitif anak.
6. Memastikan bahwa korban berada di dalam perancangan juga penerapan proses dan mekanisme keadilan transisional.
7. Mengkoordinasikan program keadilan transisional dengan inisiatif *rule of law* yang lebih luas.
8. Mendorong pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan kombinasi tepat proses dan mekanisme keadilan transisional.
9. Berjuang memastikan proses dan mekanisme keadilan transisional mempertimbangkan akar penyebab konflik dan aturan represif serta menangani pelanggaran seluruh hak.
10. Menjalin koordinasi dan kemitraan efektif.

[8] Diambil dari "Guidance Note of the Secretary-General: United Nations Approach to Transitional Justice," Maret 2010; http://www.unrol.org/files/TJ_Guidance_Note_March_2010FINAL.pdf

Kegiatan
2

Keadilan Transisional dan Akuntabilitas atas Penyiksaan

WAKTU

120 menit

MATERIAL

- Gambar pohon "Keadilan Transisional" dari Kegiatan 1
- Spidol
- Kartu (dua warna)
- Perekat
- *Handout* "Temuan dan Rekomendasi Komisi Kebenaran untuk Penyiksaan"

Langkah-langkah

1. PERSIAPAN

Mintalah peserta menjadi berpasangan lalu bagikan kartu kosong dan spidol.

2. AKUNTABILITAS

Mintalah tiap pasangan mengidentifikasi cara menuntut akuntabilitas atas penyiksaan melalui berbagai mekanisme keadilan transisional. Mintalah peserta menulis tiap metode di selembar kartu (warna 1). Misalnya peradilan, penyidikan/komisi kebenaran, program reparasi, reformasi institusi, kenangan, dll.

3. REALITA

Gunakan kartu lain (warna 2), mintalah tiap pasangan membahas apakah metode tadi sudah dijalankan di konteks mereka atau konteks tertentu yang mereka ketahui? Apa hasilnya? Contoh, apakah sudah pernah ada pelaku penyiksaan yang diadili? Apakah korban penyiksaan sudah menerima pengakuan dan reparasi? Apakah polisi, tentara, dan sistem judisial membuat reformasi kunci untuk menghentikan penyiksaan? Apa yang menjadi dampak keadilan transisional bagi penyintas dan masyarakat? Apakah intervensi tersebut belum dijalankan, apa yang perlu kita lakukan?

4. PESERTA PRESENTASI

Mintalah tiap pasangan berbagi poin utama. Minta mereka untuk merekatkan kartu pada cabang pohon keadilan transisional.

5. HANDOUT

Bagikan *handout* "Temuan dan Rekomendasi Komisi Kebenaran untuk Penyiksaan". Mintalah peserta membacanya berpasangan dan membahas pertanyaan berikut: Apa saja pelajaran utama yang didapat dari komisi kebenaran untuk penyiksaan di Timor-Leste? Bagaimana pelajaran ini bisa diterapkan di situasi anda sendiri?

6. MERANGKUM

Mintalah tiap pasangan membuat ringkasan tentang bagian paling menarik dari diskusi mereka. Mintalah agar mereka tidak mengulangi poin yang telah disebut agar diskusi tetap menarik.

Temuan dan Rekomendasi Komisi Kebenaran untuk Penyiksaan

MODUL 4, KEGIATAN 2, *HANDOUT*

TEMUAN DAN REKOMENDASI KOMISI KEBENARAN UNTUK PENYIKSAAN [9]

Timor Leste membentuk komisi kebenaran yang dikenal sebagai CAVR (*Comissão de Acolhimento, Verdade e Reconciliação de Timor Leste*) pada tahun 2001, segera setelah kemerdekaannya dari penguasaan kolonial Portugis selama beberapa abad serta lebih dari dua dekade konflik dan pendudukan brutal oleh pasukan keamanan Indonesia.

Mandat utama CAVR adalah mencari kebenaran tentang pelanggaran hak asasi manusia yang dilakukan oleh seluruh pihak selama pendudukan Indonesia tahun 1974-1999. Pada tahun 2005, CAVR menerbitkan Chega! (www.chegalaporan.net), sebuah laporan yang mendokumentasikan kejahatan sistematis seperti pembunuhan di luar proses hukum yang yang dilakukan atau diperintah oleh pemerintah atau aparatus keamanan di luar hukum, penghilangan paksa, kelaparan, pengungsian paksa, penahanan semena-mena, dan penyiksaan.

TEMUAN CAVR TENTANG PENYIKSAAN

Meskipun penyiksaan dilarang menurut undang-undang Portugis, Indonesia, dan internasional, CAVR menemukan bahwa penahanan, penyiksaan dan perlakuan buruk terjadi secara rutin selama periode konflik tahun 1975– 1999. Pernyataan yang diambil oleh CAVR mengidentifikasi 8.508 korban penyiksaan dan 6.872 korban perlakuan buruk. Bukti ini dikumpulkan dari hanya 1% populasi padahal praktik penahanan dan penyiksaan adalah sesuatu yang umum terjadi saat itu, sehingga jumlah korban total pastilah lebih tinggi. Sebagian besar korban ada di Dil saat para pemuda terlibat dalam kegiatan perlawanan dan mengalami penyiksaan serta perlakuan buruk selama dalam penahanan. Sebanyak 12% korban penyiksaan dan 8% korban perlakuan buruk adalah perempuan.

CAVR juga menemukan bahwa 82% pelaku adalah anggota militer dan polisi Indonesia, serta perpanjangan tangan mereka. Anggota Fretilin (perlawanan terhadap pendudukan Indonesia) bertanggung jawab atas sekitar 11% kasus yang dilaporkan sedangkan UDT (*Uniao Democratica Timorense*) , sebuah partai politik konservatif yang mengikuti aturan kolonial Portugis bertanggung jawab atas sekitar 3,5% kasus, terutama selama periode perang saudara tahun 1974-1975. Praktik penyiksaan dan perlakuan buruk biasanya brutal dan kadang mengakibatkan kematian. *Chega!* mencatat setidaknya 40 cara pasukan keamanan Indonesia melakukan penyiksaan dan perlakuan buruk. Berdasarkan catatan ini CAVR menyimpulkan bahwa:

a. Praktek penahanan, penyiksaan dan perlakuan buruk di Indonesia bersifat sistematis serta direstui dan didorong oleh tingkat tertinggi aparat keamanan dan pemerintah sipil. Dan bahwa penggunaan penyiksaan termasuk kejahatan terhadap kemanusiaan dan kejahatan perang.

b. Fretilin/Falintil[10] bertanggung jawab atas penahanan, penyiksaan dan perlakuan buruk di tahun 1975 dan awal 1976, dan lagi di tahun

[9] Diadaptasikan dari masukan untuk seminar regional mengenai Transitional Justice and Torture, ditulis oleh Pat Walsh, 2016.

[10] Falintil adalah sayap pasukan Fretilin yang bersenjata.

1976 - 1978 ketika terlibat dalam pelanggaran berat hak-hak korban, termasuk menempatkan banyak orang pada kondisi tidak manusiawi, serta pemukulan dan penyiksaan yang melanggar Konvensi Jenewa.

c. Penyiksaan dan perlakuan tahanan oleh UDT (tahun 1975) adalah pelanggaran terhadap kewajibannya menurut Pasal 3 Konvensi Jenewa.

REKOMENDASI CAVR

CAVR menyatakan kekhawatiran bahwa banyak korban masih terus menderita masalah kesehatan fisik dan mental sebagai akibat dari pelanggaran yang termasuk penyiksaan panjang atau berulang. Korban rentan yang diidentifikasi oleh CAVR antara lain lelaki muda di wilayah urban, lelaki cacat setengah baya, eks tahanan politik, dan penyintas penyiksaan.

Untuk menghadapinya, CAVR merekomendasikan bahwa:

1. Korban yang masih mengalami penderitaan fisik atau mental akibat penyiksaan menerima diagnosa profesional, konseling, dan bentuk rehabilitasi lain.
2. Timor Leste menetapkan program reparasi untuk korban yang paling rentan seperti korban penyiksaan.
3. Indonesia, US, Inggris dan Perancis sebagai anggota permanen Dewan Keamanan PBB yang menyediakan dukungan militer untuk Indonesia serta korporasi internasional dan Indonesia sebagai negara yang mendapat untung dari penjualan peralatan militer ke Indonesia, berkontribusi pada program reparasi ini.
4. Indonesia memulai proses hukum terhadap petugas terkait yang memegang posisi komando.
5. Komunitas internasional mengambil upaya penghukuman seperti larangan bepergian dan pembekuan aset, terhadap mereka yang didakwa melakukan kejahatan terhadap kemanusiaan termasuk penyiksaan.
6. PBB membentuk tribunal internasional apabila Indonesia gagal mengambil tindakan terhadap mereka yang bertanggung jawab atas kejahatan terhadap kemanusiaan.
7. Timor Leste menyelidiki warga Timor Timur dan Indonesia yang namanya muncul dalam bentuk kode di Chega!.[11]
8. Indonesia membuka catatan rahasia terkait pelanggaran hak asasi manusia di Timor Leste.
9. Timor Leste menetapkan institusi lanjutan CAVR dan memberinya mandat untuk bekerja dengan pemerintah dalam membantu korban penyiksaan.

SITUASI SEKARANG (2016)

Sampai sekarang ini belum ada satupun dari rekomendasi tersebut yang diterima atau diterapkan. Saat ini fokus utama Timor-Leste masih pada veteran perang. Pada tahun 2008 parlemen membuat draft legislasi untuk program reparasi dan institusi lanjutan CAVR, tetapi tidak menyelesaikan diskusi atau menuntaskan undang-undang tersebut dan draft ini sekarang sudah habis masa berlakunya.

Bulan Oktober 2016 Dewan Menteri Timor Leste meloloskan dekrit yang memberi tugas pada *Centro National Chega* untuk memelihara kenangan dan memperkuat solidaritas dengan para penyintas yang paling rentan dari pelanggaran hak asasi manusia di masa lalu.

[11] Demi memenuhi hak praduga tak bersalah (Universal Declaration of Human Rights, Pasal 11), nama-nama terduga pelaku tidak diumumkanke khalayak. Akan tetapi, CAVR menyerahkan daftar nama pelaku tersebut kepada pemerintah Timor-Leste pada tahun 2005. Sayangnya sampai saat ini belum ada tindak lanjut atas berbagai rekomendasi dalam laporan CAVR yang berjudul Chega!, termasuk rekomendasi untuk melanjutkan penyelidikan.



Dengan adanya kesempatan ini, ada dua hal utama yang perlu ditindak yaitu kesejahteraan dan hak-hak penyintas penyiksaan di Timor Leste dan menghentikan praktik penyiksaan di manapun.

A. KESEJAHTERAAN DAN HAK-HAK PENYINTAS PENYIKSAAN

- Pelajari kebutuhan penyintas Timor saat ini. Studi ini bisa dilakukan dengan bantuan LSM spesialis internasional. Studi ini dibutuhkan karena CAVR mengumpulkan buktinya lebih dari sepuluh tahun lalu. Studi ini juga dapat meninjau laporan dan rekomendasi CAVR tentang penyiksaan, berbicara kepada para penyintas dan anggota keluarga yang namanya dapat ditemukan dalam Chega!, serta berbicara dengan pemerintah dan LSM tentang layanan yang ada saat ini. Studi tersebut dapat mengidentifikasi kebutuhan dan memberi rekomendasi respon yang sesuai untuk mereka yang menderita



dampak penyiksaan seperti diagnosa profesional terhadap kondisi mereka, konseling, rehabilitasi, dll sebagaimana direkomendasikan oleh CAVR.

- **Jadikan masalah ini sebagai isu kebijakan publik**. Kebutuhan dan hak-hak penyintas penyiksaan saat ini bukan merupakan prioritas di Timor Leste. Inisiatif seperti *interview*, seminar berdasarkan laporan, *review* bagian Chega! yang relevan, atau kunjungan ahli dibutuhkan untuk mendapat perhatian media, parlemen, dan badan pemerintah lain termasuk kementerian kesehatan, solidaritas sosial dan keadilan, untuk memastikan bahwa pemimpin sosial dan politik lebih memahami dan secara aktif mengadvokasi pemenuhan hak-hak korban penyiksaan.
- Menetapkan tanpa ditunda, *Centro Nacional Chega!*. Menjamin partisipasi penyintas penyiksaan dalam merancang dan menerapkan program untuk merehabilitasi dan mengakui korban penyiksaan sebagaimana direkomendasikan oleh CAVR.

B. MENGHENTIKAN PRAKTEK PENYIKSAAN DI MANAPUN

Warga Timor-Leste dapat membantu upaya mengakhiri penyiksaan secara global dengan beberapa cara, antara lain:

- Kolaborasi dengan korban penyiksaan lain dan LSM terkait untuk menghentikan penyiksaan.
- Menerbitkan kisah penyiksaan dan dampak penyiksaan.
- Mendidik komunitas (sekolah, siswa, kelompok agama, dll) tentang penyiksaan dan hukum internasional.
- Memastikan bahwa hukum dalam negeri dan praktiknya oleh polisi, pengadilan, militer sudah mematuhi komitmen internasional.
- Mengadakan studi tentang pola pikir para pelaku penyiksaan seperti kepribadian, gender, dll.
- Mengajukan kasus ke pengadilan (kejahatan terhadap kemanusiaan tidak memiliki batas waktu kadaluarsa).
- Meminta pemerintah menghukum pelaku penyiksaan.
- Mengakses catatan resmi sesuai dengan “hak untuk mengetahui” yang menyatakan bahwa korban berhak mencari, menerima dan menyampaikan informasi semacam ini sementara pemerintah memiliki tugas memelihara dan menyediakan akses atas dokumentasi tersebut.
- Mengundang *Special Rapporteur* PBB untuk Penyiksaan kembali ke Timor Leste dan menindaklanjuti laporan-laporan sebelumnya.
- Menyajikan laporan kepada Komite Anti Penyiksaan PBB (CAT).
- Meminta pemerintah dan korporasi yang memberi bantuan militer ke Indonesia agar berkontribusi pada Dana PBB untuk Korban Penyiksaan.

Kegiatan

3

Hak-hak Korban Penyiksaan

WAKTU

60 menit

MATERIAL

- Kertas lebar
- Spidol berwarna
- Perekat
- Lilin dan korek
- Mangkok logam besar berisi pasir; beri label: “Mangkok Impunitas”
- *Handout* “Prinsip PBB dalam Melawan Impunitas”
- Fasilitator mempelajari material Resolusi Majelis Umum PBB tanggal 16 Desember 2005, 60/147. Prinsip Dasar dan Panduan mengenai Hak atas Remedi dan Reparasi bagi Korban Pelanggaran Berat Undang-Undang Internasional Hak Asasi Manusia dan Pelanggaran Serius Undang-Undang Kemanusiaan Internasional (referensi *online* di https://documents-dds-ny.un.org/doc/ UNDOC/GEN/N05/496/42/PDF/N0549642.pdf?OpenElement)

Langkah-langkah

1. PERSIAPAN FASILITATOR

Sebelum kegiatan ini, pelajarilah *handout* Prinsip PBB dalam Melawan Impunitas dan Resolusi Majelis Umum PBB tentang Prinsip Dasar dan Panduan Hak atas Remedi dan Reparasi (sumber *online*) agar anda lebih paham.

2. IMPUNITAS DI SEKITAR KITA

Mintalah peserta duduk dan membentuk lingkaran di lantai. Jelaskan bahwa impunitas berarti seseorang tidak harus bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukannya. Mintalah peserta memikirkan situasi sehari-hari ketika orang-orang tidak bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan. Mintalah peserta menulis respon mereka di sepotong kertas dan meletakkannya ke mangkuk logam besar berisi pasir yang disebut Mangkuk Impunitas di tengah lingkaran. Respon peserta bisa berupa orang tua yang berulang kali memperbaiki kesalahan anak-anak, suami memukuli istri, pejabat publik yang korupsi, dll.

3. LOKASI PENYIKSAAN, PETA NEGARA

Bagilah peserta dalam tiga atau empat kelompok berdasarkan negara atau wilayah asal geografis mereka. Tiap kelompok diberi lembaran kertas lebar dan spidol. Tiap kelompok menggambar peta

negara atau wilayah geografis tempat mereka berasal dan menandai kota, desa, basis militer, atau lokasi lain yang mereka ketahui menjadi tempat terjadinya penyiksaan dan pelanggaran hak asasi manusia lain.

4. DISKUSI KELOMPOK KECIL

Setelah peta selesai, mintalah tiap kelompok membahas hal-hal berikut:

- Lihat peta dan ingat semua orang yang mengalami penyiksaan serta rasa sakit yang ditimbulkan.
- Apakah pernah ada proses peradilan untuk kejahatan tersebut, termasuk penyiksaan? Bila ya, apa yang memungkinkan peradilan tersebut berlangsung?
- Bila tidak, situasi apa yang terus melindungi pelaku?
- Menurut anda, bagaimana situasi ini bisa diubah?
- Bagaimana kita menghadapi situasi saat kejahatan masif terjadi dan hukum memiliki kapasitas terbatas dalam menangani seluruh kasus?

5. PRESENTASI KELOMPOK

Mintalah tiap kelompok mempresentasikan peta dan poin utama diskusi.

6. MERANGKUM

Anda bisa memberi ringkasan pada peta yang lebih besar untuk menunjukkan seluruh negara dengan memasukkan informasi yang disampaikan oleh kelompok.

7. PETA FOTOGRAFI

Pastikan tiap peta ditandai dengan jelas pada lokasi dan perkiraan waktu penyiksaan. Minta peserta memfoto tiap peta yang dihasilkan.

8. HANCURKAN PETA

Setelah peserta menyebar di sekitar ruangan, minta mereka berkumpul melingkari “Mangkuk Impunitas”. Mintalah tiap kelompok untuk mengambil kembali peta mereka, merobeknya kecil-kecil, dan melempar potongannya ke dalam mangkuk.

9. PELAJARI *HANDOUT*

Bagikan *handout* “Prinsip PBB dalam Melawan Impunitas”. Beri peserta waktu untuk membaca dan membahas prinsip-prinsip ini dalam kelompoknya.

10. MEMBAKAR IMPUNITAS DENGAN TINDAKAN

Bagikan satu lilin kepada tiap peserta. Mintalah peserta mempertimbangkan aksi nyata yang cocok untuk tiap prinsip melawan impunitas. Ada tindakan sederhana yang dapat mereka ambil, baik secara individu atau kelompok di tempat tinggal mereka. Untuk tiap contoh nyata yang disebut, minta peserta menyalakan lilin. Setelah lilin menyala, peserta membawa lilin ke Mangkuk Impunitas dan membakar potongan kertas yang mewakili contoh impunitas di dalam mangkuk.

Variasi

- Apabila seluruh peserta berasal dari satu negara atau satu wilayah yang sama, mereka bisa menggambar peta yang sama dan membandingkan hasilnya.
- Tergantung pada waktu dan lokasi yang tersedia, anda mungkin ingin mengganti “Mangkuk Impunitas” dengan api unggun besar di luar ruangan agar langkah akhir “Membakar Impunitas” bisa dilakukan di api unggun.

Catatan untuk Fasilitator

- Ini adalah kesempatan untuk membahas penghalang politik dalam mengadili pelaku kejahatan serius. Peserta mungkin mengungkapkan rasa frustasi ketika mendengar presentasi tentang hak-hak korban karena konteks politiknya tercemar oleh impunitas.
- Ada beberapa resiko penggunaan api dalam kegiatan ini. Karenanya anda disarankan untuk menjalankan kegiatan ini, atau langkah terakhir dalam kegiatan ini di luar ruangan. Pastikan bahwa “Mangkuk Impunitas” cukup besar untuk menampung seluruh potongan kertas yang akan dibakar dan diisi dengan banyak pasir. Baik di dalam maupun di luar ruangan, siapkan air untuk memadamkan api.



Prinsip PBB dalam Melawan Impunitas

MODUL 4, KEGIATAN 3, *HANDOUT*

HANDOUT:
PRINSIP PBB UNTUK MELAWAN IMPUNITAS

"Impunitas" berarti ketidakmungkinan ... membuat pelaku pelanggaran bertanggung jawab baik melalui proses pidana, sipil, administratif atau disipliner, karena mereka tidak menjadi obyek penyidikan yang dapat menuju pada dakwaan, penahanan, peradilan dan bila dinyatakan bersalah, hukuman yang sesuai, serta memberi reparasi kepada korban mereka.*

Hak-hak korban pelanggaran berat hak asasi manusia dan pelanggaran undang-undang kemanusiaan internasional mencakup:

- Akses atas keadilan
- Reparasi atas kerugian yang diderita
- Akses atas informasi tentang pelanggaran dan mekanisme reparasi
- Jaminan ketidakberulangan.**

Dari perspektif keadilan transisional, keempat hak korban ini sesuai dengan pendekatan holistik yang mendorong:

- Pengungkapan kebenaran
- Tuntutan untuk mengadili pelaku
- Reparasi korban
- Reformasi institusi untuk memastikan ketidakberulangan

* ***Penegakan dan Perlindungan Hak Asasi Manusia; Impunitas, Laporan pakar independen berisi update Serangkaian Prinsip dalam Melawan Impunitas; Addendum, serangkaian prinsip yang telah diperbaharui untuk perlindungan dan penegakan hak asasi manusia melalui tindakan melawan impunitas, E/CN.4/2005/102/Add.1, Definisi; A. Impunitas, hal. 6.***

*** Diparafrase dari Prinsip Dasar dan Panduan Hak Atas Remedi dan Reparasi bagi Korban Pelanggaran Berat Undang-Undang Internasional Hak Asasi Manusia dan Pelanggaran Serius Undang-undang Kemanusiaan Internasional, UNGA/RES/60/147, 21 March 2006.***





BAGIAN III

Trauma dan Perawatan Diri

Modul 5
Apa Arti Trauma?[12]

PRINSIP DASAR

Korban penyiksaan dan pendampingnya dapat memperoleh penguatan lewat pengetahuan tentang trauma, kondisi terkait, dan dampaknya dalam kehidupan sehari-hari.

TUJUAN

Peserta memahami istilah utama seperti trauma, trauma sekunder, dan kelelahan, serta tanda-tanda yang dialami oleh korban dan pendamping.



[12] Modul ini diadaptasi (dengan izin) dari buku Trauma Center berjudul Trauma Support Model Handbook (2014), halaman 7-12.

WAKTU

120 menit

MATERIAL

- *Handout* 1 "Gangguan Stress Pasca Trauma (PTSD)"
- *Handout* 2 "Respon Trauma"
- *Worksheet* Fasilitator: "*Highlight* PTSD" (disiapkan di muka)
- Perekat
- Kertas
- Peluit
- Spidol besar dan kecil
- kutipan Beverly James: sebelum kegiatan, siapkan kutipan berikut di kertas besar

> Trauma terjadi ketika ancaman atau bahaya nyata atau menurut persepsi jauh melebihi kemampuan koping wajar seseorang.
>
> Beverly James,
> psikolog terkemuka

- Empat lembaran kertas lebar dengan judul berikut:
  - Respon Fisik terhadap Trauma
  - Respon Perilaku terhadap Trauma
  - Respon Emosional terhadap Trauma
  - Respon Psikologis terhadap Trauma

Langkah-langkah

1. MEMPERTIMBANGKAN TRAUMA

Mulailah kegiatan ini dengan meminta peserta duduk diam, menutup mata, dan memikirkan orang yang mereka kenal termasuk diri mereka sendiri yang memiliki pengalaman traumatis.

Pikirkan tentang usia, jenis kelamin, situasi umum (sosial-ekonomi-politik) orang tersebut, dan apa penyebab trauma. Kegiatan refleksi ini tidak perlu menulis atau bicara. Setelah 1-2 menit, mintalah peserta membuka mata.

2. MERANGKUM *HANDOUT*

Bagikan *handout* 1: "Gangguan Stress Pasca-Trauma" kepada peserta. Di bagian atas papan tulis, cantumkan: GANGGUAN STRESS PASCA- TRAUMA (PTSD). Jelaskan bahwa pengidap *Post Traumatic Stress Disorder (*PTSD) terus merasa terganggu setelah kejadian trauma. Tempel kartu "*PTSD Highlight*" di papan tulis sambil *review* poin utama. Dengan suara keras, peserta bergantian membaca halaman terakhir *handout* yang berisi empat kategori luas trauma dan ajak mereka berdiskusi singkat. Apakah kategori itu masuk akal? Apakah mereka punya contoh dari pengalaman/konteks mereka sendiri pada kategori yang berbeda?

3. MENGGAMBAR TERJADINYA TRAUMA

Mintalah tiap peserta memilih satu cerita tentang individu yang mengalami kejadian trauma dalam hidupnya. Pastikan agar pengalaman yang disebut beragam misalnya

kekerasan domestik, perkosaan, penyiksaan, menyaksikan pembunuhan/pembantaian, dll. Bagikan kertas dan spidol berwarna. Minta tiap peserta membuat gambar untuk menceritakan kisah yang dipilih.

Contoh: Maria Menezes pergi meninggalkan rumahnya di Letefoho, Timor Leste. Dia tidak sanggup lagi menerima pukulan-pukulan dari suaminya. Seperti banyak wanita lain di Timor Leste dan di seluruh dunia, Maria meyakini bahwa dia layak dipukuli. Lagipula suaminya membayar cukup mahal untuk menikahinya. Tetapi ketika tubuhnya yang remuk sampai harus diseret ke rumah tetangganya oleh anaknya sendiri, Maria menyadari bahwa demi anak-anaknya, dia harus melarikan diri. Setidaknya kini Maria bisa tertidur nyenyak meskipun masih sering terbangun di malam hari.

4. PRESENTASI

Berikan 5-6 menit kepada peserta untuk presentasi cerita menggunakan gambar yang mereka buat. Setelah semua presentasi selesai, tempel kutipan definisi trauma Beverly James dan mintalah peserta merujuk pada *handou*t 1 tentang komponen (kriteria diagnostik) PTSD untuk mengidentifikasi apakah cerita tersebut terkait dengan PTSD. Pertanyaan untuk dibahas:

- Apakah kejadian yang dipresentasikan bersifat traumatis (melibatkan kematian aktual atau ancaman kematian, luka serius, kekerasan seksual)?
- Siapa yang mengalami trauma?
- Apa saja gejala PTSD?
- Jenis trauma apa (kategori mana) yang dipresentasikan dalam cerita peserta?

5. *BRAINSTORM* RESPON TERHADAP TRAUMA

Jelaskan bahwa respon seseorang terhadap trauma berbeda-beda. Beberapa orang perlu waktu panjang untuk pulih dari kejadian trauma dan dampaknya bisa tertinggal lebih lama dari yang diharapkan. Sejumlah orang mungkin pulih lebih cepat. sebagian lainnya mampu menghadapi trauma untuk sementara, namun dampaknya kembali muncul ketika trauma lain terjadi. Katakan pada peserta bahwa mereka akan merefleksikan bagaimana mereka dan komunitas yang mereka layani mengalami trauma. Bagi peserta menjadi empat kelompok dan minta mereka duduk dalam lingkaran. Mintalah tiap kelompok menunjuk satu anggota sebagai perwakilan. Katakan bahwa kegiatan ini melibatkan curah pendapat singkat. Mereka harus mengambil selembar kertas dan menulis sebanyak mungkin respon trauma atau gejalanya, setelah satu menit anda akan meniup peluit dan itu merupakan tanda bahwa mereka harus menyerahkan kertas mereka searah jarum jam ke kelompok di sebelah kiri dan melanjutkan menulis di kertas yang mereka terima dari kelompok di sebelah kanan. Letakkan spidol besar dan empat lembar kertas lebar yang sudah diberi judul respon trauma (fisik, perilaku, emosional, psikologis) dalam posisi terbalik di tengah lingkaran. Ketika anda meniup peluit setiap 1 menit, perwakilan dari tiap kelompok lari ke tengah lingkaran dan mengambil satu lembar kertas serta beberapa spidol besar untuk kelompok masing-masing. Tiap kelompok kemudian menulis sebanyak mungkin respon atau gejala trauma sesuai lembaran yang mereka dapat. Lanjutkan proses ini sampai seluruh daftar sudah melewati tiap kelompok satu kali.

6. KELOMPOK REFLEKSI

Mintalah kelompok menempel daftar di papan tulis. Bagikan *handout* 2: “Respon terhadap Trauma” dan bandingkan respon peserta dengan respon di *handout*. Jelaskan bahwa mungkin beberapa kategori akan tumpang tindih tergantung pemahaman dan definisi orang-orang atas respon tersebut. Ingat, tujuan kegiatan bukanlah untuk terjebak dalam debat apakah sebuah respon masuk kategori emosional atau psikologis, tetapi untuk melihat dampak luas trauma baik pada saat terjadi maupun setelahnya.

Gangguan Stress Paska-Trauma

MODUL 5, HANDOUT 1

Gangguan Stress Paska-Trauma: Komponen
(Kriteria Diagnostik)

A. Seseorang yang terpapar ancaman kematian atau kematian aktual, luka serius, atau kekerasan seksual melalui satu atau lebih cara berikut:

1. Mengalami kejadian trauma secara langsung.
2. Menyaksikan sendiri kejadian trauma yang terjadi pada orang lain.
3. Pembelajaran tentang trauma yang terjadi pada anggota keluarga atau teman dekat.
4. Mengalami paparan berulang atau ekstrim terhadap detail kejadian trauma (misalnya *first responder* yang mengumpulkan mayat, petugas polisi yang berulang kali terpapar detail pelecehan anak, mereka yang mendokumentasikan pelanggaran hak asasi manusia berskala besar, dll).

B. Seseorang mengalami satu (atau lebih) gejala berikut terkait kejadian trauma, tetapi dimulai setelah trauma terjadi:

1. Mimpi yang berulang, tidak disengaja, dan menyebabkan tertekan dari dampak mimpi terkait kejadian trauma
2. Kilas balik saat individu merasa atau bertindak seolah kejadian trauma berulang. (Reaksi ini mungkin berlangsung secara berkali-kali yang paling ekstrim adalah kehilangan kesadaran total terhadap lingkungan sekitar.)
3. Tekanan psikologis intens atau terus menerus ketika terpapar hal-hal internal atau eksternal yang menjadi simbol atau menyerupai aspek kejadian trauma.

C. Terus menghindari hal-hal yang berhubungan dengan kejadian trauma dan ini dimulai setelah trauma terjadi.

1. Upaya menghindari ingatan, pikiran, atau perasaan yang membuat tertekan tentang atau yang terkait erat dengan kejadian trauma.
2. Upaya menghindari pengingat eksternal (orang, tempat, percakapan, kegiatan, obyek, situasi) yang membangkitkan ingatan, pikiran, atau perasaan yang membuat tertekan tentang kejadian trauma.

D. Perubahan negatif secara kognitif dan mood yang memburuk setelah kejadian trauma sebagaimana terlihat dalam dua (atau lebih) tanda-tanda berikut:

1. Ketidakmampuan mengingat aspek penting kejadian trauma (biasanya karena amnesia dan bukan karena faktor lain seperti luka kepala, alkohol, atau obat).
2. Keyakinan atau ekspektasi negatif yang berlebihan dan terus-menerus terhadap diri sendiri, orang lain, atau dunia.
3. Kognisi yang mengalami distorsi terus-menerus tentang penyebab atau akibat dari kejadian trauma sehingga individu tersebut menyalahkan diri sendiri atau orang lain.

4. Kondisi emosional negatif terus-menerus (misal, rasa bersalah, malu, takut).
5. Ketertarikan atau partisipasi dalam kegiatan menurun secara signifikan.
6. Perasaan terkucil dari orang lain.
7. Ketidakmampuan merasakan emosi positif (misalnya kebahagiaan, kepuasan atau cinta).

E. Perubahan nyata dalam reaksi yang dimulai atau memburuk setelah kejadian trauma seperti bisa dilihat dari dua (atau lebih) tanda-tanda berikut:

1. Mudah terganggu dan mengalami letupan kemarahan (dengan sedikit atau tanpa provokasi), biasanya dinyatakan sebagai agresi verbal atau fisik terhadap orang atau barang.
2. Perilaku ceroboh atau merusak diri sendiri
3. Waspada berlebihan
4. Respon kaget yang berlebihan
5. Masalah dengan konsentrasi
6. Sulit tertidur, sulit untuk tetap tidur, atau tidur tidak nyenyak.

F. Gangguan (kriteria B, C, D dan E) berlangsung lebih dari satu bulan.

G. Gangguan menyebabkan tekanan atau kerusakan signifikan pada fungsi sosial, pekerjaan, atau fungsi penting lainnya.

H. Gangguan tidak disebabkan oleh dampak fisiologis obat-obatan misalnya pengobatan, alkohol, atau kondisi medis lain.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V), APA 2013, http://psy-gradaran.narod.ru/lib/clinical/DSM5.pdf

TRAUMA DAPAT DIKATEGORIKAN KE DALAM EMPAT KATEGORI BESAR:

1. Trauma tunggal	Satu insiden yang tiba-tiba dan tidak diduga.
2. Trauma Ganda	Ketika lebih dari satu insiden traumatis terjadi dalam waktu singkat. Bisa juga berupa trauma tunggal yang berlanjut dengan trauma lain.
3. Trauma Berkelanjutan	Ketika seseorang terpapar trauma terus-menerus. Artinya ia hidup dalam ancaman bahaya dan kekerasan terus-menerus.
4. Trauma Kompleks	Trauma berulang dan berkepanjangan. Biasanya ada relasi antara korban dan pelaku penyebab trauma. Korban mungkin tergantung pada pelaku. Korban mungkin ada di bawah kendali pelaku dan tidak memiliki sumber daya untuk melarikan diri dari situasi tersebut.

Respon Terhadap Trauma

MODUL 5, *HANDOUT* 2

Ketika trauma terjadi tubuh dan pikiran seseorang akan bereaksi. Pengalaman trauma akan mempengaruhi individu secara secara fisik, perilaku, emosional, dan psikologis.

RESPON FISIK TERHADAP TRAUMA

• Perubahan pola tidur	• Sakit kepala	• Sakit punggung
• Hiperaktif atau underaktif	• Kelelahan	• Mudah kaget
• Menurunnya dorongan seksual	• Meningkatkan dorongan seks	• Nyeri tubuh; misalnya sakit perut
• Mati rasa	• Mual	• Koordinasi gerak menurun

RESPON PERILAKU TERHADAP TRAUMA

• Sulit berkonsentrasi	• Sulit mengambil keputusan	• Sulit memecahkan masalah
• Sulit mengingat	• Tidak mampu memikirkan apapun kecuali kejadian trauma	• Tidak ada yang berarti
• Menangis lebih banyak dari biasanya	• Gelisah, tidak tenang, tidak bisa santai	• Merasa tidak bertenaga dan tidak termotivasi
• Tidak mau bersosialisasi	• Selalu ingin bersosialisasi sepanjang waktu	• Gagap
• Menghindari pengingat trauma	• Masalah dalam relasi	• Menarik diri
• Perubahan gaya hidup	• Penurunan kinerja di sekolah atau pekerjaan	• Meningkatnya penyalahgunaan obat
• Lebih sering mencuci atau mandi	• Kilas balik	• Lebih tergantung pada orang lain

RESPON EMOSIONAL TERHADAP TRAUMA

• Ketakutan	• Mati rasa secara emosional	• Terlalu sensitif
• Mudah terganggu	• Merasa berbeda dari orang lain	• Merasa tak berdaya
• Rasa bersalah	• Kemarahan	• Kecemasan
• Terlalu melindungi diri sendiri dan orang lain		

RESPON PSIKOLOGIS TERHADAP TRAUMA

• Fantasi kekerasan	• Depresi	• Menyalahkan diri sendiri
• Menyalahkan orang lain	• Pandangan negatif tentang dunia	• Pandangan negatif tentang hidup
• Tidak memiliki rasa percaya	• Mimpi berulang yang membuat tertekan	• Ingatan berulang yang membuat tertekan

PTSD Highlight

MODUL 5, *WORKSHEET* FASILITATOR

Siapkan kartu PTSD *Highlight* (istilah kunci/definisi) berikut sebelum pelatihan dimulai. Tulis istilah berikut dalam huruf besar dan tebal di lembaran kertas terpisah. Tempelkan kartu tersebut di papan tulis selagi anda merangkum *handout* peserta tentang PTSD.

Seseorang mengalami: paparan terhadap kematian aktual atau ancaman kematian, luka serius, kekerasan seksual

Seseorang menunjukkan gejala: mimpi buruk, kilas balik, tekanan karena hal-hal yang memancing ingatan atau menyerupai kejadian trauma (bau, pria berseragam, dll)

Seseorang menghindari hal-hal terkait kejadian trauma: ingatan, pikiran, perasaan, orang, tempat, kegiatan, percakapan, dll yang membuat tertekan

Perubahan negatif pada seseorang seperti

- Korban menyalahkan diri sendiri atau orang lain atas kejadian itu.
- Emosi negatif yang terus-menerus misalnya rasa bersalah, malu, takut.
- Tidak dapat merasakan emosi positif seperti kebahagiaan dan cinta.
- Ketertarikan atau partisipasi berkegiatan menurun.
- Merasa terisolasi atau terkucil dari orang lain.
- Letupan kemarahan.
- Perilaku ceroboh atau merusak diri sendiri.
- Mudah kaget.
- Sulit berkonsentrasi.
- Sulit tidur.

Gangguan PTSD seperti

- Berlangsung lebih dari sebulan.
- Menekan atau mengganggu aspek fungsi penting (sosial, pekerjaan, dll) secara signifikan.
- Bukan disebabkan oleh narkoba, alkohol, obat-obatan.

Modul 6
Respon terhadap Korban Trauma

PRINSIP DASAR

Korban penyiksaan dan pendampingnya dapat diperkuat melalui pengetahuan tentang trauma, kondisi terkait, dan dampaknya dalam kehidupan sehari-hari.

TUJUAN

Peserta dapat meningkatkan pemahaman tentang:

1. Empati, apati, dan simpati.
2. Respon umum terhadap trauma.
3. Cara terbaik merespon trauma.



Kegiatan 1

Empati, Apati, Simpati[13]

WAKTU

60 menit

MATERIAL

- Papan tulis
- Spidol
- *Worksheet* Fasilitator: "Empati, Apati, Simpati"
- Proyektor
- *Worksheet* Peserta: "Bagaimana Merespon terhadap Trauma Seseorang?"

Langkah-langkah

1. MULAILAH DENGAN GAMBAR

Untuk membantu peserta mulai memahami bedanya empati, apati dan simpati. Gunakan material dari *worksheet* fasilitator. Tampilkan gambar di *worksheet* ke papan tulis agar seluruh peserta dapat membaca analogi di lembar tersebut dengan suara keras.

2. RESPON UMUM

Ajak peserta duduk berpasangan, lalu bagikan *handout* "Bagaimana Merespon Terhadap Trauma Seseorang?". Beri waktu 15 menit untuk membahas pertanyaan di bagian atas *handout*.

3. PLENO

Beri waktu beberapa menit bagi peserta untuk menceritakan pemahaman mereka tentang perbedaan empati dan simpati. Tulislah kata-kata kunci yang disebut oleh peserta untuk empati di papan tulis. Tutup diskusi dengan menulis definisi empati dengan huruf besar.

> ***Empati adalah kemampuan memahami rasa tertekan orang lain, tanpa mengabaikan signifikansi atau tenggelam dalam respon emosionalnya sendiri.***
>
> (Gibson, Swartz & Sandenbergh, Counselling and Coping, 2002:9)

[13] Kegiatan ini diadaptasi (dengan izin) dari buku Trauma Center berjudul Trauma Support Model Handbook (2014), halaman 13-17.

4. DISKUSI KELOMPOK KECIL

Mintalah tiap pasangan bergabung dengan dua pasangan lain sehingga membentuk kelompok kecil berisi enam peserta.

- Mintalah peserta saling bercerita tentang kejadian trauma yang pernah mereka alami atau saksikan untuk merefleksikan respon apati, simpati, dan empati.
- Setelah 10-15 menit, mintalah tiap kelompok memilih dua atau tiga contoh tersebut dan membahas respon berempati.
- Pilih satu kasus untuk dipresentasikan dalam kelompok yang lebih besar dengan mencakup penjelasan atas respon yang berbeda mencakup apati, simpati, dan empati.
- Tujuan dari kelompok diskusi kecil adalah agar peserta mulai berbagi cara-cara berempati dalam menangani korban yang mengalami trauma serta bagaimana respon simpati dan apati dapat merugikan.

5. PRESENTASI

Tiap kelompok kecil memberi presentasi contohnya di depan kelompok yang lebih besar dengan menjelaskan secara singkat konteks tersebut dan memberi metode bagaimana pendamping dapat memberi simpati, apati dan empati. Usai presentasi, beri waktu bagi peserta lain untuk bertanya atau berdiskusi singkat.

6. PENUTUP

Mintalah *p*eserta menutup mata dan memikirkan kejadian trauma yang pernah mereka alami. Minta mereka membayangkan jenis empati yang ideal untuk merespon trauma yang mereka rasakan. Ajak mereka mengingat respon ideal ini ketika bekerja dengan korban penyiksaan yang sedang menghadapi trauma.

Apati, Simpati, Empati

MODUL 6, KEGIATAN 1, *WORKSHEET* FASILITATOR



Seorang lelaki terjatuh ke dasar sumur yang dalam dan berteriak kencang meminta tolong. Seorang pejalan kaki lewat dan mendengar teriakan tersebut, namun tetap terus melanjutkan perjalanannya. Ketiadaan welas asih si pejalan kaki tadi menunjukkan bahwa ia bersikap apati. Seorang pria lain yang kemudian lewat juga mendengar teriakan minta tolong yang sama. Orang kedua ini merasa sangat tertekan mendengar penderitaan korban dan, didorong oleh rasa simpati, terjun ke dalam sumur sehingga mereka berdua sama-sama terjebak tak berdaya. Seorang perempuan datang melewati dan mendengar teriakan kedua lelaki yang terjebak di dasar sumur. Dengan rasa empati terhadap penderitaan mereka, ia berteriak memberitahukan bahwa pertolongan akan segera datang dan segera mengambil tangga tali dan menurunkannya sehingga mereka berdua selamat. (Gibson dkk., 2002)

Bagaimana Merespon terhadap Trauma Seseorang?

MODUL 6, KEGIATAN 1, *WORKSHEET* PESERTA

PERTANYAAN DISKUSI DENGAN PASANGAN:

- Ketika kita dipanggil untuk membantu korban penyiksaan, bagaimana kita merespon terhadap individu tersebut?
- Apa yang anda pahami tentang “empati”?
- Diskusikan dengan pasangan anda apa artinya berempati kepada seseorang yang mengalami trauma.
  - Bagaimana cara memahami kondisi tertekan orang lain?
  - Tindakan atau kata-kata seperti apa yang menunjukkan bahwa anda memahami tekanan yang dialami orang lain?



Kegiatan
2

Cara Merespon Korban Penyiksaan

WAKTU

60 menit

MATERIAL

- Papan tulis
- Spidol besar dan kecil
- Proyektor *Infocus* atau kertas lebar untuk pernyataan penguatan
- *Worksheet* Fasilitator: "Pernyataan Penguatan"
- Kartu berwarna
- *Handout* "Pendampingan terhadap Trauma: *Do"s & Dont's*"

Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN FASILITATOR

Mintalah peserta duduk membentuk lingkaran. Jelaskan bahwa refleksi adalah kegiatan yang signifikan, mudah dan tidak membutuhkan banyak biaya. Sayangnya kita belum bisa memaksimalkan metode ini.

Ketika pendamping menyediakan waktu untuk merefleksikan praktiknya, maka ia akan tumbuh secara personal dan profesional, serta mampu mengelola rasa sakit yang muncul ketika membantu korban penyiksaan. Karena kita menjadi lebih sadar apa yang kita lakukan dan ucapkan.

2. REFLEKSI TENTANG PERNYATAAN PENGUATAN

Jelaskan kepada peserta bahwa sering kali ketika kita memberi dukungan kepada korban penyiksaan dengan memberi penguatan. Gunakan proyektor untuk menampilkan *Worksheet* Fasilitator: "Pernyataan Penguatan". Mintalah peserta memikirkan pernyataan yang sering kali diucapkan kepada korban dan tanyakan:

- Apabila anda sedang mengalami trauma, bagaimana reaksi anda terhadap pernyataan ini?
- Menurut anda, mengapa para pendamping memberi pernyataan penguatan kepada korban penyiksaan?

Beri waktu 10-15 menit untuk membahas pertanyaan tersebut.

3. REAKSI BERLEBIHAN PADA KORBAN PENYIKSAAN

Jelaskan kepada peserta bahwa salah satu alasan memberi penguatan kepada korban penyiksaan adalah *over-identification*. *Over identification* adalah kondisi di mana individu cenderung memandang masalah secara berlebihan, sulit memisahkan diri





dari emosi negatif, dan larut dalam permasalahan yang dialami (Neff, 2003b).

Dengan kata-kata anda sendiri, jelaskan maksud dari *over-identification* berdasarkan *worksheet* dan tanyakan apakah mereka memiliki contohnya. Anda boleh mencatat respon mereka di papan tulis.

4. MENCEGAH *OVER IDENTIFICATION*

Bagikan beberapa kartu berwarna dan spidol warna kepada tiap peserta. Minta mereka menulis ide tentang apa yang dapat dilakukan pendamping untuk mencegah *over-identification*. Selagi peserta menulis di kartu, tulis di bagian atas papan: Strategi Pencegahan untuk Menghindari *Over-Identification*. Setelah peserta selesai, ajak mereka menempel kartu mereka di papan dan minta seorang relawan membacanya.

Respon yang ditulis seperti menyimpan buku harian, mengadakan sesi dukungan dengan pendamping lain dan mengenali batas, misalnya mengenali kapan anda harus merujuk kasus kepada seorang profesional.

5. *DO'S & DON›TS* DALAM PENDAMPINGAN TRAUMA

Tutup kegiatan ini dengan membagikan *handout* "Pendampingan Trauma: *Do's & Don›ts*"'. Bahaslah apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam pendampingan trauma.

Tanyakan peserta apakah ada poin yang sudah sering didengar, panduan mana yang paling sulit diaplikasikan dan mengapa sulit? Beri mereka kesempatan merespon untuk saling merespon kekhawatiran satu sama lain.

Pernyataan Penguatan

MODUL 6, KEGIATAN 2, *WORKSHEET* FASILITATOR

Jangan khawatir.
Nanti semuanya akan membaik.
Ah, sayang sekali, tapi akan baik-baik saja.

KALAU ANDA MENGALAMI TRAUMA, BAGAIMANA REAKSI ANDA TERHADAP PERNYATAAN TADI?

Salah satu alasan mengapa pendamping memberi pernyataan penguatan semacam itu adalah *over-identification*. Istilah ini merujuk pada situasi ketika pendamping sendiri memiliki pengalaman serupa dengan korban sehingga mengaburkan penilaiannya. Ini sering kali membuat pendamping menjadi bersimpati dan bukan berempati. *Over-identification* dapat dihindari dengan meningkatkan kesadaran diri. Contohnya, anda adalah pendamping dan di masa lalu anda pernah diperkosa. Perkosaan tersebut mungkin terjadi bertahun-tahun lalu. Anda mungkin sudah mendapat konseling atau dukungan lain dan memiliki koping yang sangat baik. Tetapi perjalanan anda mengatasi trauma bisa saja berbeda jauh dari korban yang anda dampingi. Karenanya, pernyataan penguatan semacam itu mungkin tidak cocok.

Pendampingan Trauma: Do's & Dont's

MODUL 6, KEGIATAN 2, HANDOUT

Dos

- Mendengarkan dengan sabar
- Menjadi diri sendiri dan tulus
- Menyadari perasaan anda sendiri
- Menerima perkataan orang tersebut sebagai kebenaran baginya
- Fokus pada orangnya, bukan pada masalahnya. Menyadari bagaimana orang tersebut merasakan masalahnya
- Menghargai posisi anda sebagai sebuah hak istimewa (privilese)
- Menyadari postur dan nada suara anda
- Menghindari sikap menghakimi
- Menggunakan pendekatan rendah hati
- Dapat dipercaya dan diandalkan
- Menerima kekurangan manusia
- Tetap santai dan tenang
- Menghormati kerahasiaan dan privasi
- Mengungkapkan empati dengan merefleksi perasaan
- Mendengarkan perasaan di balik kata-kata
- Menggunakan kesunyian
- Membantu orang tersebut menemukan perasaan yang mungkin tidak disadarinya
- Membiarkan orang tersebut mengungkapkan perasaannya
- Memperjelas bersama apa yang menjadi masalah bagi orang tersebut
- Hanya menanyakan pertanyaan yang perlu untuk meraih tujuan pendampingan trauma
- Meyakini bahwa orang tersebut memiliki kemampuan mencari solusi untuk dirinya sendiri
- Memampukan orang tersebut menemukan solusinya sendiri
- Memberi orang tersebut kebebasan membuat keputusannya sendiri

Dont's

- Menasehati atau memberi tahu apa yang harus dilakukan
- Menghakimi; misalnya dengan berucap "Harusnya kamu tidak melakukan itu."
- Memaksakan penilaian dan moral
- Generalisasi sesuatu seperti mengucapkan "Terkadang sebagian besar dari kita merasakan hal yang sama."
- Membuat penguatan palsu
- Membuat janji yang tidak bisa ditepati
- Menerjemahkan atau menganalisa
- Memberi saran
- Bicara terlalu banyak. Anda hanya boleh bicara selama 10-20% dari waktu yang ada
- Mendominasi sesi konseling
- Memaksakan ide atau asumsi anda tentang orang tersebut
- Memblokade emosi korban
- Takut pada perasaan yang kuat
- Bertanggung jawab atas orang tersebut
- Menentang orang tersebut misalnya dengan berkata "Menurut saya anda semestinya tidak merasa begitu."
- Berusaha membimbing orang tersebut membuat keputusan yang menurut anda baik untuknya
- Ketus, bernada memerintah
- Memandang diri anda bertanggung jawab membuat orang tersebut lebih baik
- Melangkahi batasan pendampingan trauma
- Menguliahi orang tersebut dengan berbicara merendahkan
- Menghukum seseorang yang tidak kooperatif
- Menginterogasi orang tersebut

Modul 7
Kesadaran, Keseimbangan, Koneksi

PRINSIP DASAR

Korban penyiksaan dan pendampingnya memiliki hak untuk sembuh dari dampak trauma dan trauma sekunder.

TUJUAN

Peserta dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang bagaimana menangani dan mencegah keberulangan trauma. Mereka akan:

- Mengingat dan menganalisa strategi koping mereka sendiri
- Mempelajari model ABC untuk menangani trauma dan trauma sekunder serta cara menerapkannya pada perawatan diri baik fisik, emosional, dan spiritual
- Mempelajari strategi praktis perawatan diri untuk kesejahteraan fisik, emosional, dan spiritual mereka
- Mengembangkan rencana merawat diri untuk mendukung penyembuhan dan daya tahan mereka



Kegiatan 1

Strategi Koping

WAKTU

90 menit

MATERIAL

- Papan tulis
- Lembaran kertas lebar
- Berbagai jenis spidol berwarna, krayon, pastel, pensil warna
- Kertas biasa
- Perekat
- Rekaman *ambient music*
- Bantal sofa, tikar



Langkah-langkah

1. GAMBAR POHON "PERASAAN"

Mintalah peserta membentuk lingkaran. Tempatkan setumpuk kertas dan spidol berwarna di tengah lingkaran. Ajak peserta menggambar pohon yang mewakili perasaan mereka pada awal hari. Setelah mereka menyelesaikan gambar pertama, mintalah mereka mengambil lembar kertas kedua dan menggambar pohon yang mewakili perasaan mereka di ujung hari.

2. DISKUSI KELOMPOK KECIL

Peserta dibagi dalam kelompok kecil berisi dua hingga tiga orang. Mereka bercerita tentang gambar pohon yang mereka buat dan menjelaskan artinya. Setelah selesai, ajak mereka menampilkan gambarnya di dinding.

3. REFLEKSI

Ajak semua orang kembali dalam lingkaran dan melakukan refleksi. Tanyakan pada peserta apa yang ditunjukkan oleh gambar pohon mengenai kesehatan fisik dan emosi mereka saat ini. Apa indikasi yang ditampilkan gambar tadi tentang dampak kerja pendampingan bagi kesejahteraan mereka? Hubungkan diskusi ini dengan gejala dan tanda trauma, trauma sekunder, serta kelelahan yang dibahas dalam kegiatan sebelumnya.

4. *BRAINSTORM* TENTANG RESPON TERHADAP STRES

Ajak peserta membahas cara-cara mereka melakukan koping terhadap stres. Catat respon tersebut pada lembar kertas lebar di depan ruangan. Setelah daftar respon selesai, tanyakan pada peserta respon

mana yang lebih efektif dan mengapa? Simpan daftar ini untuk digunakan di Modul 7

5. PERMAINAN ANTIDOT

Minta peserta berdiri bersisian di bagian belakang ruangan. Anda berdiri di depan ruangan dan membacakan sejumlah pernyataan tentang bagaimana peserta merawat diri sebagai korban penyiksaan atau sebagai pendamping. Apabila peserta jujur menyetujui pernyataan yang sedang dibaca, maka ia mengambil satu langkah maju menuju bagian depan ruangan.

ANTIDOT MELAWAN GEJALA TRAUMA DAN TRAUMA SEKUNDER

Antidot melawan gejala trauma dan trauma sekunder misalnya seperti ini :

- Saya cukup tidur.
- Sering kali, saya menyempatkan relaksasi.
- Saya punya teman yang mendukung saya.
- Saya punya waktu tenang beberapa kali seminggu ketika bermeditasi, berdoa, atau sekedar duduk diam sendiri.
- Saya punya hobi yang saya lakukan teratur.
- Saya rajin membaca atau mendengarkan berita lokal, nasional, dan atau internasional.
- Saya teratur mengunjungi keluarga atau teman.
- Saya pijat teratur.
- Saya menyempatkan waktu untuk kegiatan yang saya nikmati.
- Saya olahraga teratur.
- Saya sering terlibat dalam kegiatan komunitas setempat.
- Saya makan makanan sehat.
- Saya teratur menulis di jurnal tentang apa yang saya rasakan.
- Saya rajin bernyanyi atau bermain musik.
- Saya melakukan permainan dengan sekelompok orang setidaknya sekali sebulan.

Pada akhir latihan, tanyakan pada peserta kesulitan apa yang mereka temui dalam menghadapi trauma. Apa yang membuat kebiasaan baik ini sulit diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari mereka? Mintalah peserta yang maju paling jauh dalam permainan tadi untuk memberi tips tentang keberhasilan koping dengan trauma/ trauma sekunder.

Kegiatan 2

ABC Perawatan Diri Secara Fisik

WAKTU

90 - 120 menit



MATERIAL:

- *Handout* 1 “ABC Perawatan Diri Secara Fisik”
- *Handout* 2 “Transformasi Trauma”
- 3 lembar kertas kaku lebar berlabel: A=Kesadaran, B=Keseimbangan, C=Koneksi
- Musik lembut
- Beberapa botol kecil minyak kelapa atau minyak pijat lainnya
- Kertas lebar atau papan tulis
- Spidol
- Perekat





Langkah-langkah

1. BELAJAR ABC BARU

Bagikan *handout* 1 “ABC Perawatan Diri Secara Fisik”. Tergantung pada tingkat literasi peserta, ajak mereka membaca sendiri *handout* atau anda membacanya dengan suara keras dan peserta mengikuti. Ajak peserta mengajukan pertanyaan.

2. PATUNG TUBUH

Bagi peserta dalam tiga kelompok yaitu A untuk kesadaran, B untuk keseimbangan, dan C untuk koneksi. Beri waktu sekitar 5 menit saja dan mintalah kelompok membuat “patung tubuh” untuk mewakili huruf mereka. Tiap peserta mungkin memilih pose yang sama atau serupa, atau memilih bekerja sama menciptakan satu patung. Setelah waktu habis, mintalah kelompok untuk maju satu persatu menunjukkan patung mereka. Pastikan ada seseorang yang memegangi label tiap kelompok selagi mereka berpose dan ambil beberapa foto di tiap pose.

3. MELEPAS ENDORFIN

Mintalah peserta berdiri membentuk lingkaran. Ceritakan isi *handout* 2 “*Transforming* Trauma”, sebaiknya dengan menggunakan kata-kata anda sendiri. Mintalah peserta memasuki lingkaran satu persatu dan melakukan gerakan latihan fisik yang cukup berat. Peserta lain menebak jenis latihan yang sedang dilakukan. Mintalah peserta mencoba dan jangan mengulangi latihan yang sudah ditampilkan. Contoh yang dapat digunakan bila peserta kehabisan ide adalah joging, menari, jalan cepat, menebang pohon, mendaki bukit/gunung, berenang, memindahkan batu, mendayung perahu.

Dapat juga permainan fisik seperti sepakbola, tenis, permainan lari lainnya, aerobik, membersihkan kebun/taman, dll. Setelah semua orang tampil, tanyakan jenis gerakan apa yang mereka rekomendasikan untuk orang yang tidak olahraga teratur atau kesulitan melakukan latihan berat.

4. APA YANG ANDA MAKAN

Bagilah peserta ke dalam dua kelompok berisi seluruh perempuan dan satu berisi seluruh lelaki. Minta mereka membahas pertanyaan yang sama: Makanan apa yang sehat dan tidak sehat? Bagaimana anda membedakannya? Pernahkan anda mengamati kebiasaan makan/minum orang-orang yang mengalami stres atau trauma? Mintalah satu orang setiap kelompok membuat catatan. Setelah 10 menit berdiskusi, lakukan sesi pleno singkat untuk membandingkan jawaban. Apa saja persamaan dan perbedaan cara-cara yang muncul di kelompok lelaki dan perempuan?

5. PIJAT TANGAN/LENGAN

Mintalah peserta memilih pasangan yang nyaman disentuh. Nyalakan musik dan tempatkan botol minyak pijat di sekeliling ruangan agar peserta mudah mengambil. Jelaskan bahwa anda akan membimbing mereka memijat tangan dan lengan pasangan mereka. Pijatan yang baik lamanya minimal 5 menit di satu sisi sebelum pindah ke tangan dan lengan di sisi lain. Peserta dapat memakai minyak pijat bila perlu. Jika mereka sudah siap, bacalah instruksi berikut (ulangi empat kali – masing-masing dua kali untuk satu peserta):

- Tempatkan satu tangan pasangan anda di antara dua tangan anda.
- Buka telapak tangan pasangan anda.
- Tekan lembut telapak tangan dengan jemari anda agar otot tangan mendapat peregangan.
- Pijat otot dan tendon di antara tulang tangan.
- Sangga pergelangan dengan telapak anda.
- Pijat dari pergelangan dan turun ke ujung jari.
- Pijat bagian atas tangan.
- Pijat tiap jari dan sendi sambil membayangkan ketegangan mengalir keluar dari ujung jari.
- Pijat otot di sekitar pergelangan dan lengan.
- Pijat bagian atas lengan menuju siku.
- Ikuti prosedur yang sama di lengan yang lainnya.

Peserta dapat lanjut mengembangkan keterampilan pijat mereka di luar *workshop* dengan teman atau anggota keluarga. Bila pijat menjadi bagian dari rencana strategi perawatan diri, peserta mungkin ingin mempertimbangkan adanya seseorang yang bisa menjadi rekan perawatan diri.

6. KEMBALI KE ABC

Mintalah peserta mengingat kembali arti ABC yang dibahas di awal sesi. Bagaimana konsep kesadaran, keseimbangan, dan koneksi terkait dengan perawatan diri secara fisik? Apa relevansinya? Tulis wawasan peserta di selembar kertas lebar atau di papan tulis. Pada akhir kegiatan, bagikan *handout* 2 "*Transforming* Trauma" yang sudah anda bacakan tadi.

ABC Perawatan Diri Secara Fisik

MODUL 7, KEGIATAN 2, *HANDOUT* 1

Seperti yang telah dibahas pada sesi sebelumnya dampak trauma, trauma sekunder, dan kelelahan dapat mengganggu kehidupan korban, pendamping, dan keluarganya masing-masing. Meskipun kerentanan terhadap trauma dan trauma sekunder tidak dapat dihindari oleh banyak orang, gejalanya tidak boleh berlanjut lama. Karenanya akan membantu apabila ada beberapa strategi mengatasi trauma dan trauma sekunder untuk melawan keputusasaan yang sering dirasakan korban penyiksaan dan para pendampingnya.

Strategi untuk mengurangi dampak trauma dan trauma sekunder seperti stres, depresi, dan demoralisasi didasarkan pada tiga aspek utama yang mudah diingat:

- A=Kesadaran
- B=Keseimbangan
- C=Koneksi

A adalah kesadaran. Kesadaran tentang dunia di dalam diri artinya kita merawat diri sendiri, termasuk emosi dan apa yang kita rasakan, sensasi pada tubuh, kebutuhan, sumber daya, keterbatasan, serta mimpi kita. Dengan memperhatikan diri sendiri, kita dapat membuat strategi perawatan diri. Kesadaran meminta kita menyediakan cukup waktu untuk memahami apa yang kita alami dan cukup ketenangan untuk berefleksi.

B adalah keseimbangan. Keseimbangan antara kantor dan rumah, bekerja dan bermain/istirahat adalah kunci membangun daya tahan. Keseimbangan dalam diri sendiri artinya menyadari seluruh bagian yang membentuk siapa kita. Menyempatkan diri untuk melatih pikiran dan tubuh, menghabiskan waktu bersama keluarga dan pekerjaan, juga menikmati waktu luang. Upaya sadar menciptakan keseimbangan dalam hidup kita akan mengingatkan tentang kapasitas pilihan yang kita punya.

C adalah koneksi. Memelihara koneksi dan keterbukaan dengan keluarga, teman, serta anggota komunitas dapat mengurangi perasaan terisolasi yang mungkin muncul akibat trauma atau karena bekerja dengan orang yang mengalami trauma. Korban penyiksaan dan para pendampingnya mungkin tidak mampu berbicara tentang trauma yang mereka alami baik secara langsung atau tidak langsung (misalnya cerita yang mereka dengar) dan karenanya harus menanggung sendiri rasa sakit yang mereka rasakan. Akan tetapi, korban penyiksaan dan pendampingnya ingin terus menyembuhkan diri mereka atau membantu yang lain untuk sembuh dan mereka tidak bisa melakukannya sendiri.

Mereka membutuhkan keluarga, teman, dan kolega yang dapat berkomunikasi secara terbuka, jujur, dan menempatkan diri pada posisi rentan. Yang lebih penting lagi mereka perlu mencari koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri baik itu alam, semesta, sumber kekuatan spiritual, atau kemanusiaan.

Transformasi Trauma

MODUL 7, KEGIATAN 2, *HANDOUT* 2

Di sesi sebelumnya kita membahas dampak trauma, trauma sekunder, dan kelelahan, dan beberapa cara menghadapinya. Sekarang kita akan lakukan beberapa latihan untuk membantu anda memperluas atau meningkatkan strategi yang sudah anda gunakan agar anda menjadi penyintas penyiksaan dan pendamping yang sehat, kuat, dan positif.

Ada dua cara fundamental untuk transformasi dampak trauma dan trauma sekunder.

1. Cara pertama adalah dengan merawat tubuh, pikiran, dan hati agar kita dapat terus melakukan kerja pendampingan dan memberi kontribusi positif bagi keluarga dan komunitas.
2. Cara kedua adalah dengan mengubah persepsi negatif yang kita miliki tentang diri sendiri dan dunia tempat kita tinggal, serta mengubah perasaan tak berdaya dan putus asa yang muncul akibat trauma dan trauma sekunder.

Pemulihan butuh waktu begitu pula dengan gejala trauma dan trauma sekunder. Strategi merawat dan memupuk diri akan mendukung tubuh, pikiran, dan semangat, serta membantu terhubung kembali dengan tubuh kita. Menetapkan batas kerja, tidur cukup, makan sehat, dan menyempatkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan juga menenangkan.

MELEPASKAN ENDORFIN

Pada sesi ini kita akan fokus pada kesejahteraan fisik dengan melatih strategi yang dapat memperkuat keuletan kita dan melawan gejala trauma, trauma sekunder, dan kelelahan. Salah satu strategi yaitu melakukan kegiatan yang melepas endorfin, bahan kimia dalam otak yang memberi rasa “nyaman” dan membantu kita bersantai. Sistem saraf tubuh yang berfungsi secara otomatis dan di luar kendali kesadaran umumnya didorong oleh pola nafas kita. Dengan mengubah pola nafas, kita dapat menghasilkan lebih banyak endorfin, mengurangi rasa panik dan kemarahan. Teknik relaksasi pernafasan adalah salah satu cara mengubah pola nafas dan meningkatkan endorfin untuk membantu meringankan gejala trauma. Cara lain untuk melepas endorfin adalah melalui latihan berat.

NUTRISI[14]

Pola makan juga memainkan peran penting dalam meredakan stres. Tidak ada satu jenis makanan yang dapat memberikan segala yang kita butuhkan, sehingga pola makan sehat harus mencakup beragam jenis untuk membantu mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan dan memelihara keseimbangan energi kita. Keseimbangan energi adalah kondisi saat kalori yang masuk dari makanan dan minuman sebanding dengan kalori yang dibakar oleh tubuh. Kita membutuhkan energi tidak hanya untuk menjalankan tugas sehari-hari seperti berjalan dan memasak, tetapi juga untuk fungsi tubuh seperti bernafas, memompa darah, dan bahkan menggunakan otak kita untuk berfikir. Masalah kesehatan akan muncul ketika kalori yang masuk dan keluar tidak seimbang.

Kunci pola makan yang sehat adalah ketersediaan dan keseimbangan. Makanan yang kaya protein baik untuk meredakan stres karena mengandung asam amino

[14] Diadaptasi dari website British Nutrition Foundation: https://www.nutrition.org.uk/healthyliving.

yang membantu menjaga suasana hati. Kurang tidur bisa menyebabkan perilaku yang tidak rasional, mudah marah dan menurunkan tingkat energi. Karenanya, pastikan anda cukup tidur dengan menghindari alkohol, kafein, dan atau nikotin berlebih. Buah segar dan sayuran, terutama organik (ditanam tanpa pupuk kimia atau pestisida), juga bagus. Sedangkan makanan tinggi lemak dan gula sebaiknya dianggap sebagai hiburan serta hanya dikonsumsi dalam jumlah kecil.

Bahan tambahan yang menambah rasa makanan seperti *monosodium glutamate* adalah bahan kimia yang dapat membahayakan tubuh terutama ketika trauma, menurunkan daya tahan dan membuat tubuh lebih mudah terkena penyakit. Biasakan membaca daftar bahan yang terkandung dalam makanan bungkus dan makanan terproses terutama cemilan dan hindari produk yang menggunakan perasa sintetis.

PIJAT TANGAN

Pijat adalah cara yang sangat baik untuk meredakan stres dan ketegangan. Anda bisa berlatih keterampilan pijat dasar di banyak tempat seperti di rumah, kantor, atau bahkan memijat diri sendiri selagi bepergian. Tangan,pergelangan, dan lengan dapat menyimpan banyak ketegangan dan rasa nyeri, terutama bila anda banyak bekerja menggunakan tangan. Memijat tangan, jemari, dan sendi dapat memperbaiki sirkulasi darah serta menenangkan pikiran juga jiwa.

Pijatan tangan/lengan yang baik lamanya minimal lima menit di satu sisi sebelum berpindah ke sisi lain. Minyak pijat dapat membantu pijatan yang lebih mendalam. Cara memijat adalah :

- Letakkan satu tangan pasangan anda di antara dua tangan anda.
- Buka telapak pasangan anda.
- Tekan lembut telapak dengan jemari anda sehingga otot tangan mendapat peregangan.
- Pijat otot dan tendon di antara tulang-tulang tangan.
- Sangga pergelangan dengan telapak anda.
- Pijat mulai dari pergelangan turun ke arah ujung jari.
- Pijat bagian atas tangan.
- Pijat tiap jari dan sendi sambil membayangkan ketegangan mengalir keluar dari ujung jari.
- Pijat otot di sekitar pergelangan dan lengan.
- Pijat bagian atas lengan menuju siku.
- Ikuti prosedur yang sama di tangan yang lain.

Peserta dapat terus mengembangkan keterampilan pijatnya di luar *workshop* dengan teman atau anggota keluarga. Apabila pijat adalah bagian dari rencana strategi perawatan diri, mereka bisa mempertimbangkan mengajak seseorang untuk menjadi rekan “perawatan diri”.

Kegiatan
3

ABC Perawatan Diri Secara Emosional dan Spiritual

WAKTU

120 menit

MATERIAL:

- Handout 1: "ABC Perawatan Diri Secara Emosional dan Spiritual"
- Kartu berwarna (kosong)
- Spidol berwarna
- Perekat
- Tali
- *Handout* 2 "Awan Spiritual"
- Lembaran kertas lebar berisi pertanyaan berikut:
  - Apa yang membuat anda merasa terkoneksi dengan jiwa anda?
  - Apa yang membuat jiwa anda merasa gembira?
  - Apakah ada keluarga yang mendukung dan membantu anda membangun koneksi spiritual?
  - Apakah anda memiliki komunitas yang mendukung dan membantu anda membangun koneksi spiritual?
- Tali dipasang menyeberangi ruangan
- Jepitan baju

Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN FASILITATOR

Sebagai pendahuluan, fasilitator menggunakan kata-katanya sendiri untuk membacakan paragraf *handout* 1 "ABC Perawatan Diri Secara Emosional & Spiritual".

2. *"SHOW AND TELL"*

- Persiapan: Dalam undangan workshop, tuliskan bahwa peserta diminta membawa sesuatu untuk digunakan dalam kegiatan "*show and tell*", sebuah sesi yang menunjukkan atau mewakili kreatifitas mereka baik yang sudah terwujud maupun yang masih berupa potensi misalnya rekaman, alat musik, lagu, gambar, puisi, alat dapur (simbol memasak), pahatan, foto (kalau peserta adalah fotografer), gambar atau foto kebun peserta atau sesuatu yang pernah dibangun, dll.
- Berbagi cerita: Peserta duduk dalam lingkaran dan bergantian menunjukkan dan bercerita tentang barang yang mereka bawa atau

menampilkan bakat mereka menyanyikan lagu atau membaca puisi. Setelah semua orang selesai, tanyakan peserta bagaimana kreatifitas membantu penyembuhan mereka secara emosional dan spiritual.

3. PERAWATAN DIRI SECARA SPIRITUAL

Dengan kata-kata anda sendiri, ceritakan bagian tentang perawatan diri secara spiritual dari *Handout* 1 "ABC Perawatan Diri Secara Emosional & Spiritual". Ingatkan peserta bahwa spiritualitas mereka terkait dengan makna dan tujuan hidup terdalam yang mereka rasakan. Mintalah peserta menutup mata selagi anda perlahan membacakan pertanyaan yang sudah ditulis dalam selembar kertas. Berilah jeda pada dari pertanyaan satu ke yang lain. Setelah selesai, tempelkan kertas di depan ruangan agar terlihat oleh semua orang lalu minta peserta membuka mata. Bagikan *handout* 2: "Awan Spiritual" dan minta mereka mengisi tiap "awan" bahkan menambah, bila perlu dengan cara mengidentifikasi apa saja koneksi spiritual bermakna dalam hidup mereka. Mintalah peserta mewarnai dan menghias awan spiritual mereka. Setelah selesai, minta mereka mengambil jepitan baju dan menggantungkan awan tersebut di tali yang telah dipasang dalam ruangan. Beri peserta waktu untuk membaca semua awan.



ABC Perawatan Diri Secara Emosional dan Spiritual

MODUL 7, KEGIATAN 3, *HANDOUT* 1

Selain perawatan fisik korban penyiksaan dan para pendampingnya juga perlu merawat diri secara emosional dan spiritual. Mereka perlu belajar memroses emosi dan menyegarkan semangat terhadap pekerjaan yang mereka lakukan. Pendamping korban penyiksaan perlu mengingat ketertarikan awal mereka melakukan pekerjaan ini dan apa yang disukai darinya.

Pendamping mungkin mengabaikan diri mereka sendiri karena menganggap kebutuhan korban dan komunitas lebih penting. Tetapi sebagai orang yang banyak mendengar cerita penyiksaan dan mengamati kehidupan korban penyiksaan sehari-hari, pendamping akan terkena dampak positif dan negatif. Tidak hanya tubuh, melainkan pikiran dan jiwanya juga membutuhkan istirahat dan penyegaran. Kesadaran, keseimbangan, dan koneksi sangat penting tidak hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan emosional dan spiritual. Mereka yang mendampingi dan mendukung korban penyiksaan sangat perlu memberi ruang dan waktu bagi diri sendiri untuk mengapresiasi diri untuk bersikap spontan, bebas tertawa dan bermain, serta menjadi pelukis atau penulis puisi.

Perawatan emosional dan spiritual dapat membantu penyintas/korban penyiksaan dan para pendampingnya agar bisa tertawa dan beristirahat. Sesekali melepaskan diri dari rasa sakit dan tanggung jawab merawat orang lain merupakan bagian dari perawatan diri.

PERAWATAN DIRI SECARA SPIRITUAL

Korban penyiksaan dan para pendampingnya sangat perlu terhubung tidak hanya dengan orang-orang lain, tetapi juga dengan hal-hal yang memupuk dan menghidupi mereka baik itu berupa pengalaman menikmati alam dan keindahannya, merasakan semesta, keterhubungan dengan dewa atau sesembahan, kemanusiaan, komunitas keagamaan atau spiritual, atau keterhubungan dengan diri terdalam. Koneksi spiritual dapat membantu mencegah hilangnya makna hidup dan harapan yang sering kali muncul bersama trauma/trauma sekunder. Salah satu kunci mengubah trauma/trauma sekunder adalah menemukan apa yang dapat memperbarui dan menyegarkan kembali jiwa kita, dan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan rasa gembira, rasa kagum, tujuan, dan harapan dalam diri. Perawatan diri secara emosional dan spiritual berarti bahwa korban penyiksaan dan para pendampingnya merawat koneksi spiritual yang mereka miliki.

Awan Jiwa

MODUL 7, KEGIATAN 3, HANDOUT 2

Waktu untuk doa,
meditasi, refleksi.
Kapan waktu terbaik bagi saya
untuk melakukannya?

Energi kreatif!
Apa yang pernah atau ingin
anda ciptakan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Modul 8
Rencana Pribadi Perawatan Diri

PRINSIP DASAR

Korban penyiksaan dan para pendampingnya berhak sembuh dari dampak trauma dan trauma sekunder.

TUJUAN

Peserta mampu merancang rencana praktis perawatan diri untuk kesejahteraan fisik, emosional, dan spiritual.



Kegiatan 1

Review dan Penguatan ABC

WAKTU

30 menit

MATERIAL

- Daftar mekanisme koping dari latihan *brainstorm*, Modul 6, Kegiatan 1, Langkah 4.
- Lembaran kertas lebar
- Spidol
- Perekat
- *Handout* "Perawatan Diri Dimulai dari Diri Sendiri: Contoh-Contoh ABC"

Langkah-langkah

1. ABC SEBAGAI DISKUSI KERANGKA KERJA

Tempel hasil sesi *brainstorming* dari Modul 6 tentang cara menghadapi stres. Bagi peserta ke dalam tiga kelompok yaitu A, B, dan C untuk diskusi ABC perawatan diri. Beri tiap kelompok selembar kertas lebar dan spidol untuk mencatat hasil *brainstorming* kedua ini. Bacakan instruksi berikut:

- Kelompok A: Membahas strategi atau tindakan khusus yang dipakai korban penyiksaan dan para pendampingnya untuk mendorong perawatan diri melalui kesadaran misalnya kesadaran akan rasa terisolasi, kesadaran bahwa kelelahan mungkin terkait dengan pola makan.
- Kelompok B: Membahas cara mendorong perawatan diri melalui keseimbangan misalnya keseimbangan antara kerja di depan layar komputer dengan istirahat rutin untuk peregangan.
- Kelompok C: Membahas cara memperkuat koneksi, baik dengan diri sendiri maupun orang lain seperti mengajak teman pergi makan siang.

Ajaklah kelompok menggunakan daftar dari Modul 6 sebagai titik awal. Poin mana dari daftar itu yang terkait dengan kesadaran? Point mana yang terkait dengan keseimbangan? Point mana yang terkait dengan koneksi? Tiap kelompok mencatat poin diskusi untuk dipresentasikan.

2. PRESENTASI KELOMPOK

Mintalah perwakilan dari tiap kelompok untuk maju menempel hasil temuan mereka, Kelompok A: Kesadaran; Kelompok B: Keseimbangan; Kelompok C: Koneksi. Berikan waktu bagi peserta untuk merespon pertanyaan dan menambah daftar kelompok satu sama lain.

3. HANDOUT

Setelah presentasi, bagikan *Handout* 1 "Perawatan Mulai dari Diri Sendiri". Ajak peserta mengkritisi poin di dalamnya: Poin mana yang sudah disebut? Apakah ada saran tambahan? Bagaimana perasaan peserta tentang contoh-contoh ini? Apakah akan berhasil di konteks mereka? Mengapa ya atau mengapa tidak? Tandai dengan dua bintang: * * pada contoh yang mendapat konsensus.

4. CATATAN TENTANG KESADARAN

Tekankan bahwa kesadaran adalah langkah penting pertama bagi korban penyiksaan untuk memahami apa saja yang mereka rasa di masa lalu hingga kini baik positif dan negatif, serta dampaknya terhadap kehidupan mereka. Kesadaran juga membantu pendamping mencegah atau mengurangi dampak trauma sekunder. Apabila mereka tidak sadar bahwa sedang stres, lelah fisik atau emosional, maka kecil kemungkinan berhasilnya strategi aktif perawatan diri lainnya.

5. REFLEKSI DIRI (OPSIONAL)

Latihan "*stop dan breathe*" ini ditujukan untuk refleksi individu. Boleh saja apabila peserta ingin berbagi pengalaman, tetapi tidak diperlukan. Mintalah peserta menutup mata dan menarik nafas beberapa kali, lalu baca naskah berikut dengan suara lembut dan lambat:

> Pikirkan perasaan anda saat ini. Perhatikan detak jantung anda, cepat atau lambat? Anda kepanasan? Kedinginan? Apakah anda memikirkan berbagai hal, ataukah anda bisa konsentrasi pada kata-kata saya? Lakukan pindai secara mental di sekujur tubuh anda, dari kepala hingga ujung kaki. Apakah anda merasakan ketegangan otot di manapun? Apakah anda merasakan ketegangan di kepala? Mata? Bahu? Terus ke bawah, berikan waktu untuk memperhatikan tiap bagian tubuh anda? Apabila anda merasa tegang, atau pikiran anda penuh, menurut anda apa penyebab terkaitnya? [Diam sesaat.] Sesaat lagi saya akan meminta anda membuka mata.

Bagikan kertas catatan kecil kepada peserta dan ajak mereka menulis pikiran yang muncul setelah latihan ini, tetapi hanya bila mereka mau. Setelah beberapa menit, periksa apakah ada pertanyaan atau komentar sebelum melanjutkan kegiatan berikutnya.

Perawatan Diri Dimulai dari Diri Sendiri: Contoh-Contoh ABC

MODUL 8, KEGIATAN 1, *HANDOUT*

PERAWATAN DIRI YANG AUTENTIK DAN BERKELANJUTAN DIMULAI DARI DIRI SENDIRI: CONTOH-CONTOH ABC

KESADARAN, KONEKSI DENGAN DIRI

- Mulailah hari dengan ritual yang menenangkan. Alih-alih langsung melompat turun dari ranjang begitu anda bangun, lakukan meditasi setidaknya lima belas menit, menulis di jurnal, melakukan peregangan lembut, atau membaca sesuatu yang menginspirasi.

KESEIMBANGAN

- Menjalani pola hidup sehat, olahraga teratur dan istirahat yang cukup, membuat anda memiliki banyak tenaga dan energi positif untuk menghadapi tantangan dalam hidup.
- Pasang batasan. Jangan memaksakan diri. Belajar berkata “tidak” untuk menghadapi berbagai tuntutan dan permintaan. Kalau terasa sulit, ingatlah bahwa dengan berkata “tidak”, anda akan dapat berkata “ya” pada hal-hal yang sungguh ingin anda lakukan.
- Istirahat harian dari teknologi. Tentukan waktu untuk tidak terhubung dengan teknologi sama sekali setiap harinya. Jauhkan laptop, matikan gadget, dan berhenti memeriksa email.

KESEIMBANGAN, KONEKSI

- Pupuklah sisi kreatif anda seperti keseimbangan dan koneksi dengan diri sendiri serta orang lain. Kreativitas adalah antidot yang kuat melawan kelelahan. Cobalah hal yang baru, memulai sebuah hobi atau proyek yang menyenangkan, menari, ikut paduan suara, membuat sesuatu. Pilih kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan!

KESADARAN, KONEKSI DENGAN DIRI SENDIRI

- Bertukar informasi dan perasaan dengan orang-orang yang dapat memahami anda dan pekerjaan anda. Dengarkan orang lain yang juga menderita. Ungkapkan kebutuhan anda secara verbal.
- Terimalah jika anda berada dalam perjalanan hidup, kesadaran dan koneksi dengan diri. Berbaik hati pada diri sendiri. Pahami bahwa orang dekat anda mungkin tidak hadir saat anda sangat membutuhkannya.

KESADARAN, KESEIMBANGAN, KONEKSI DENGAN ORANG LAIN

- Berusahalah mengembangkan kesadaran anda dengan belajar dan pendidikan lanjutan. Cari cara untuk mempelajari yang anda butuhkan dan inginkan melalui jalur formal dan informal. Gunakan pendidikan ini untuk bertindak positif mengubah lingkungan anda.

Kegiatan

2

Merancang Rencana Perawatan Diri

WAKTU

60 menit

MATERIAL

- *Worksheet* Peserta "Alat Rencana Perawatan Diri"
- Pulpen

Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN FASILITATOR

Jelaskan bahwa sesi ini akan menggabungkan ide dari kegiatan sebelumnya untuk membantu peserta merancang rencana perawatan diri sendiri. Untuk itu, mereka perlu berkomitmen terhadap kesejahteraan fisik, emosional, dan spiritual mereka sendiri. Tidak ada satu rencana yang sempurna. Tiap orang berbeda sehingga rencananya juga bervariasi sesuai pengalaman dan metode yang tepat untuknya. Setelah selesai, rencana ini akan menjadi program perawatan diri konkrit yang dapat dibawa pulang untuk dipraktikkan, mudah-mudahan seumur hidup! Rencana tersebut adalah titik awal untuk membantu penyembuhan dan mencegah trauma lanjutan serta "rasa sakit akibat membantu" (trauma sekunder). Tanggung jawab untuk menerapkan rencana tersebut ada di tangan peserta, jadi doronglah mereka agar serealistis mungkin. Kalau rencana tersebut terlalu ambisius, peserta mungkin akan kesulitan berkomitmen.

2. LENGKAPI FORMULIR

Bagikan *Worksheet* Peserta: "Alat Rencana Perawatan Diri". Bahaslah detail formulir agar peserta paham. Beri waktu untuk pertanyaan dan saran dalam mengubah kata-kata dalam *worksheet*. Tawarkan opsi bekerja dengan pasangan, terutama bila ada peserta yang keterampilan literasinya rendah. Akan tetapi, tekankan bahwa ini adalah rencana pribadi. Keberhasilan satu peserta tidak bisa menjadi tolok ukur bagi peserta lain. Mintalah peserta mengisi formulir selengkap mungkin dan memutuskan setidaknya satu sasaran atau strategi untuk tiap kategori (fisik, emosional dan spiritual). Tekankan bahwa ini bukan ujian dan mereka tidak perlu memaksakan diri melengkapi formulir kalau ada komitmen yang belum mereka rasa sanggup. Berikan cukup waktu untuk bagian ini, sekitar 20-30 menit. Berkeliling ruangan agar anda dapat menjawab pertanyaan peserta selagi mereka mengisi formulir.

3. REFLEKSI

Setelah peserta selesai mengisi formulir, tanyakan bagaimana rasanya dan apakah mereka akan mampu menggunakan rencana tersebut. Tutuplah kegiatan dengan mengajak peserta mengikuti anda membaca halaman terakhir *Worksheet* Peserta: “Alat Rencana Perawatan Diri.”



Alat Rencana Perawatan Diri

MODUL 8, KEGIATAN 2, WORKSHEET PESERTA

Sambil mengisi rencana ini, pertimbangkan pertanyaan berikut:

- Setelah meninggalkan *workshop*, apa yang akan saya lakukan agar gaya hidup lebih seimbang?
- Apakah saya puas terhadap relasi dengan keluarga dan teman? Apakah ada yang ingin diubah?
- Kegiatan apa yang membuat saya bahagia? Apakah saya meluangkan waktu untuk kegiatan itu (hobi, jalan kaki, waktu dengan teman, dll)?
- Bagaimana rasanya tubuh saya? Apa yang bisa saya lakukan untuk merawatnya?
- Seberapa aktifkah saya secara fisik dalam seminggu? Apa yang saat ini saya lakukan agar tetap aktif?
- Apabila saya banyak menghabiskan waktu di meja, apakah saya rutin beristirahat (misal, selama makan siang) dan tidak membicarakan pekerjaan?
- Bagaimana saya bisa meluangkan waktu untuk berhubungan atau berbincang dengan rekan kerja saya?
- Apakah saya mempunyai dukungan dari rekan kerja? Apakah ada orang yang bisa menemani saya berdiskusi ketika mengalami hari yang berat?
- Apakah ada peningkatan keterampilan, pelatihan, atau kegiatan pendidikan yang ingin saya hadiri?
- Bagaimana saya bisa bertanggung jawab pada komitmen terhadap diri sendiri?

Sembari mengisi formulir, cobalah memutuskan minimal satu strategi atau sasaran pada tiap kategori (fisik, emosional, spiritual) untuk komitmen yang ingin anda buat terhadap perawatan diri dan kesejahteraan anda. Cobalah untuk serealistis mungkin tentang apa yang sanggup anda lakukan. Formulir ini akan menjadi Rencana Pribadi Perawatan Diri yang anda bawa pulang!

ALAT PERENCANAAN PRIBADI PERAWATAN DIRI

FISIK	Olah tubuh/olahraga/ gerakan	Tidur	Nutrisi	Lainnya
Komitmen saya	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?
EMOSIONAL	Tetapkan batasan	Cari dukungan/bantuan	Kembangkan pengetahuan, keterampilan, pengalaman	Lainnya
Komitmen saya	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?
SPIRITUAL	Ekspresi kreatif/Humor/ Kontak dengan alam	Kesadaran diri/Evaluasi penyembuhan anda sendiri	Relaksasi/Meditasi/ Praktik Spiritual	Lainnya
Komitmen saya	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?
KONEKSI	Koneksi dengan keluarga, teman, rekan kerja, kelompok (sebaya, *support group*)	Rayakan kejadian/ciptakan ritual baru	Carilah proyek untuk dikerjakan bersama orang lain atau berkelompok	Lainnya
Komitmen saya	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?	Saya akan: setiap hari? minggu? bulan?

EVALUASI RENCANA ANDA!

Setelah anda memilih sasaran atau strategi untuk tiap kategori, analisis tantangan yang mungkin muncul dalam mencapai sasaran tadi dan sumber daya yang anda butuhkan. Tetapkan jadwal untuk mengevaluasi rencana tersebut, *review* setiap tiga atau empat bulan. Akui dan hargai perubahan yang anda lakukan! Ketika mengamati rencana, anda dapat mengevaluasi berhasil atau tidaknya dan apakah ingin menambah komitmen baru atau mengubahnya.

Salah satu cara mengevaluasi kemajuan anda adalah dengan memberi nilai bagi frekuensi tiap komitmen:

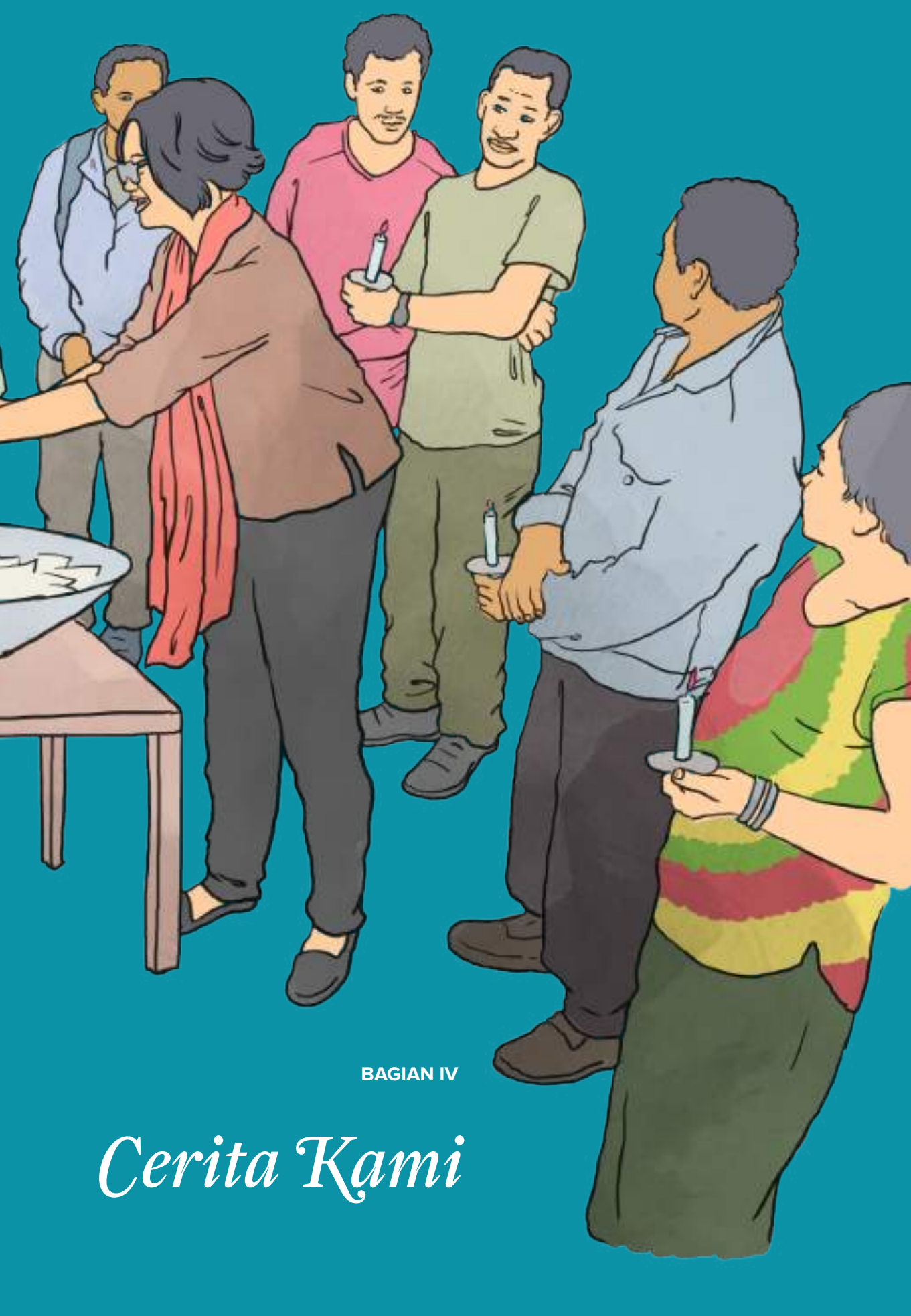
1. Lebih dari waktu yang direncanakan
2. Sama seperti waktu yang direncanakan
3. Kurang dari waktu yang direncanakan

Anda juga bisa bertanya pada diri sendiri apakah perilaku atau kegiatan ini menyenangkan (kalau anda melakukannya) serta mempengaruhi dampak dan pencegahan trauma atau trauma sekunder dalam hidup anda.

Rencana perawatan diri adalah titik awal untuk membantu menyembuhkan dan mencegah luka serta rasa sakit terkait trauma dan trauma sekunder (yang mungkin muncul ketika membantu korban penyiksaan). Tekankan kepada peserta bahwa kapanpun mereka merasa rencananya tidak efektif, harus segera mencari bantuan seperti konsultasi dengan para ahli, dalam hal ini konselor atau praktisi medis lainnya, secara profesional atau probono. Mencari dukungan dan konseling bukanlah kelemahan, melainkan pertanda kesadaran akan perawatan diri sendiri bagi para korban dan pendamping.



Pendokumentasian



BAGIAN IV

Cerita Kami

Kegiatan Bagian IV dirancang terutama sebagai dukungan lanjutan bagi penyintas penyiksaan selagi mereka berusaha mengingat dan mendokumentasikan pengalaman mereka dengan cara berbeda. Sebagian modul dan kegiatan yang ada di sini adalah Kotak Memori, Pemetaan Tubuh, Potret Penghidupan yang disarikan dari modul manual AJAR sebelumnya, *Stone & Flower: Guidelines to Understanding dan Action for Women Survivors*. Kegiatan ini sudah diadaptasikan untuk peserta yang lebih luas dengan fokus khusus pada penyiksaan dan perlakuan buruk.

Untuk menekankan poin yang dibuat pada awal manual, bagian ini tidak dimaksudkan sebagai panduan untuk penyelidikan penuh dan dokumentasi mendalam yang dibutuhkan untuk proses hukum. Meskipun beberapa informasi berguna untuk tujuan tersebut, sebaiknya dipahami sebagai latihan “tingkat awal” untuk sekedar membantu penyintas mengingat dan berbagi pengalaman penyiksaan dan perlakuan buruk mereka dengan peserta lain.

Dengan adaptasi manual *Stone & Flower*, kegiatan ini dibuat berdasarkan pemahaman tentang tujuan penyelidikan yang tercantum dalam Protokol Istanbul seperti berikut :

- Klarifikasi **fakta**, termasuk apakah penyiksaan atau perlakuan buruk lain terjadi
- Menetapkan **tanggung jawab** individu dan negara
- Menetapkan **pola** pelanggaran
- Mengidentifikasi upaya yang dibutuhkan untuk **mencegah keberulangan**
- Memfasilitasi **penuntutan** dan penyediaan **reparasi** bagi korban.

Meskipun tujuan spesifik tiap modul di bagian ini sedikit berbeda, prinsip dasarnya kurang lebih sama yaitu *korban memiliki hak untuk sembuh dengan mengungkapkan penyiksaan yang mereka alami serta mendapatkan pengakuan atas pengalaman tersebut dari orang lain*. Latihan ini juga memberikan pondasi bagi dokumentasi yang dapat dikembangkan lebih jauh untuk tujuan advokasi demi pemenuhan hak-hak sipil, politik, sosial, dan ekonomi para korban, termasuk hak mereka atas kebenaran, keadilan, keamanan, dan reparasi.

Modul 9
Mozaik

TUJUAN

Peserta menjelajahi cara penyintas penyiksaan membangun ulang hidup mereka dan memahami hak mereka atas rehabilitasi.



WAKTU

90 - 120 menit

MATERIAL

- Video AJAR "Wanita di Hotel Flamboyan" yang berlangsung selama 26 menit, dapat ditonton langsung secara *online* atau dengan memutar DVD yang terlampir pada manual ini.
- Laptop, proyektor *Infocus*, dan layar atau dinding kosong untuk menampilkan video
- Rekaman musik berirama riang (diputar di laptop, *audio recorder*, dll)
- *Worksheet* Fasilitator 1: "*Icebreaker: Musical Chairs Plus*"
- *Worksheet* Fasilitator 2: "Elemen Mozaik Penyembuhan"
- **Paket Mozaik** (satu paket untuk tiap kelompok kecil, jadi sekitar 3-4 paket)
  - Permukaan keras misalnya permukaan karton, kartu keras, atau selembar triplek tipis sekitar 1 meter persegi. Ini akan menjadi papan hitam untuk mozaik.
  - Pecahan keramik, porselen, atau terakota sebagai bagian dari permainan *icebreaker*
  - Empat batu (lingkaran kertas karton), masing-masing ditandai dengan satu elemen mozaik penyembuhan sebagai berikut:
    "pondasi untuk mempertahankan hidup"
    "keuletan jiwa"
    "keamanan, keadilan, pengakuan"
    "harapan masa depan"
  - Tanah liat atau *play dough* (alternatif: lembaran kertas kosong)
  - Lem kuat
  - Cat
  - Lilin kecil
  - Pita berwarna cerah
  - Spidol berwarna

Langkah-langkah

1. ICEBREAKER

Anda bisa memilih permainan apapun yang menghasilkan menang dan kalah, tetapi kami rekomendasikan *musical chair*. Lihat instruksi di *Worksheet* Fasilitator 1 "*Icebreaker: Musical Chairs Plus*".

2. TUNJUKKAN VIDEO

Putar video "Wanita di Hotel Flamboyan" yang berisi cerita penyintas penyiksaan Maria de Fatima dari Baucau, Timor-Leste.

3. DISKUSI SINGKAT 1

Berikan kesempatan untuk komentar atau reaksi, dan doronglah peserta berefleksi tentang hidup Maria yang hancur.

4. DISKUSI SINGKAT 2

Ambil dan bukalah sekantong keramik yang dihancurkan selama permainan *Musical Chair*, bagi isinya ke dalam 3-4 kantong kecil (untuk paket mozaik). Tanyakan pada peserta apakah mereka mengenali keramik tersebut. Bagaimana perasaan mereka telah menghancurkan lukisan rasa syukur?

5. PENDAHULUAN MOZAIK

Jelaskan bahwa mozaik adalah sebuah objek yang diciptakan dengan menyatukan pecahan kaca, keramik, atau porselen. Tanyakan apakah peserta memiliki contoh objek yang menyerupai mozaik dalam kehidupan mereka (misalnya kaca patri, vas bunga, mangkok, kain perca yang dijahit menjadi sesuatu, dll). Mozaik adalah simbol bagaimana korban penyiksaan dapat menyatukan kembali hidup mereka yang hancur untuk menciptakan sesuatu yang baru.

6. MEMBUAT MOZAIK

- Bagi peserta dalam kelompok kecil yang sama seperti saat membuat lukisan rasa syukur pada pendahuluan kegiatan Modul 1. Bila menonton video Hotel Flamboyan, mintalah kelompok mengidentifikasi tantangan yang dihadapi Maria dalam membangun kembali hidupnya sebagaimana diceritakan dalam film.
- Mintalah peserta merefleksikan bagaimana penyiksaan menghancurkan kehidupan mereka atau kehidupan orang-orang yang mereka kenal. Tantangan apa yang dihadapi korban penyiksaan dalam membangun kembali kehidupan mereka? Mintalah kelompok memakai spidol untuk menulis kata-kata kunci mewakili tiap tantangan pada pecahan keramik/porselen.
- Bagikan paket mozaik pada tiap kelompok. Mintalah kelompok melihat keempat batu (atau lingkaran karton) dan membahas masing-masing maknanya: “pondasi hidup”, “keuletan jiwa”, “keamanan, keadilan, pengakuan” dan “harapan masa depan”. Anda mungkin ingin menempel salinan besar penjelasan *Worksheet* Fasilitator 2: “Elemen Mozaik Penyembuhan” di papan agar mudah dilihat.
- Mintalah tiap kelompok bekerja sama membuat mozaik seperti ketika membuat lukisan rasa syukur. Peserta diminta menggunakan beragam material dari paket mozaik seperti pecahan keramik/porselen, empat batu (lingkaran) yang mewakili “balok bangunan” atau elemen dalam membangun kembali kehidupan yang rusak, lilin, pita, dll Peserta bisa memakai tanah liat, *play dough*, atau lem untuk menyatukannya. Dorong mereka menambahkan benda-benda lain di sekitar (bunga, daun, dll), termasuk warna cerah menggunakan cat dan spidol, agar tercipta mozaik indah. Beri cukup waktu untuk membuatnya yang menunjukkan bagaimana pecahan dapat digunakan untuk membuat sesuatu yang indah.

7. PROSES MOZAIK

Di akhir latihan beri peserta waktu untuk melihat tiap mozaik dengan hati-hati dan mengenali berbagai material yang dipakai serta dampaknya keseluruhan. Mintalah tiap kelompok menjelaskan cerita di balik mozaik mereka.

8. REVIEW DAN RANGKUMAN

Tutuplah modul ini dengan menegaskan elemen yang terlibat dalam membangun kembali kehidupan beserta prinsip yang memungkinkan pecahan disatukan lagi menjadi sesuatu yang indah. Sampaikan pada peserta bahwa di beberapa kegiatan berikutnya mereka akan mengingat pengalaman menyakitkan dan mozaik ini adalah bukti kemampuan mereka mengingat dengan kekuatan dan harapan.

9. AMBIL FOTO

Jangan lupa memfoto mozaik selama proses pembuatan dan memfoto para anggota kelompok di samping hasil akhirnya.

Variasi

- Apabila tidak tersedia keramik/porselen dan lukisan rasa syukur di Modul 1 dibuat di atas kertas, maka lukisan tersebut dapat dirobek sebagai bagian dari permainan *ice breaker* dan potongan kertas dapat menggantikan pecahan keramik untuk membuat mozaik.



Ice Breaker: Musical Chairs Plus

MODUL 9, *WORKSHEET* FASILITATOR 1

Selain manfaat *team building*, tujuan lain dari permainan ini adalah membuat pecahan keramik yang akan digunakan untuk mozaik. Diharapkan para peserta tidak menyadari tujuan ini selagi mereka bermain, tetapi hanya selama kegiatan berlangsung. Berikut cara permainannya :

1. Taruh kursi membentuk lingkaran besar dengan jarak masing-masing 1,5 - 2 m. Seluruh kursi bisa menghadap ke luar dari tengah lingkaran atau yang lebih menantang diacak menghadap ke arah yang berbeda. Total jumlah kursi adalah jumlah peserta dikurangi satu.
2. Ambil keramik yang sudah dilukis selama Modul Pendahuluan (Kegiatan 3: Lukisan Rasa Syukur), dan letakkan di tengah lingkaran. Pastikan agar lukisan tersebut tidak terlihat atau dikenali karena terbungkus koran dan dimasukkan ke dalam tas.
3. Mainkan musik selagi peserta berjalan/melompat/menari di sekitar lingkaran.
4. Setelah 1-2 menit, matikan musik tanpa peringatan. Segera setelah musik berhenti, peserta bergegas duduk di kursi.
5. Berikan palu kepada satu peserta yang tidak berhasil mendapat kursi dan minta dia untuk mengungkapkan kekecewaannya dengan menuju ke tengah lingkaran dan memukul kantong dan isinya selama beberapa detik. Peserta lain boleh menyemangati: “Itu dia!” – “Ayo!” – “Terus!” dll
6. Setelah berhasil memukul kantong, lanjutkan musik sebagai tanda bagi peserta yang kalah untuk meninggalkan lingkaran dan berdiri di pinggir ruangan, sementara peserta lain melanjutkan ronde berikutnya, mengelilingi kursi hingga musik berhenti. Jangan lupa mengambil satu kursi dari lingkaran di tiap ronde.
7. Lanjutkan sampai tinggal satu orang tersisa, sang pemenang. Di akhir permainan, isi kantong pastilah sudah hancur.

Elemen Mozaik Penyembuhan

MODUL 9, *WORKSHEET* FASILITATOR 2

Elemen Mozaik Penyembuhan bagi Penyintas Penyiksaan*

"Pondasi untuk mempertahankan hidup" berisi elemen tentang cara penyintas bisa memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan dan minuman, tempat tinggal, pelayanan kesehatan, dan pendidikan bagi keluarga mereka.

"Keuletan jiwa" berisi elemen tentang cara penyintas dapat memupuk dan mengeluarkan kekuatan terdalam/ spiritual untuk pulih dari kekerasan brutal dan tidak manusiawi yang mereka alami.

"Keamanan, keadilan, pengakuan" berisi elemen tentang cara penyintas mendapat merasa aman, merasa bahwa mereka diperlakukan adil, dan bahwa pengalaman mereka diakui oleh anggota keluarga, komunitas, dan masyarakat pada umumnya.

"Harapan masa depan" berisi elemen tentang harapan para penyintas untuk membangun hidup yang lebih baik bagi diri dan anak-anak mereka. Harapan tersebut mencakup akses atas pendidikan, informasi dan teknologi, penghidupan, dll.

---

* Keempat elemen "mosaik penyembuhan" ini didapat dari workshop menggunakan hasil riset partisipatif pada perempuan penyintas di Timor-Leste, yang difasilitasi ACbit dan AJAR pada bulan November 2015.

Modul 10
Sungai Kehidupan

TUJUAN

- Penyintas penyiksaan menciptakan pandangan holistik terhadap diri sendiri sebagai manusia.
- Penyintas penyiksaan diberdayakan dengan menggambar alur waktu hidup mereka dan merasakan pengalaman mereka diakui oleh orang lain.



WAKTU

90 - 120 menit tergantung jumlah peserta

MATERIAL

- Beberapa lembar kertas *flipchart* digabung dengan selotip menghasilkan lembar horisontal dengan lebar/tinggi setengah meter dan panjang dua meter; persiapkan satu potongan kertas panjang untuk tiap peserta
- Perekat
- Spidol berwarna

Langkah-langkah

1. PERSIAPAN UNTUK "SUNGAI KEHIDUPAN"

- Bagikan potongan kertas kosong panjang dan beberapa spidol berwarna kepada tiap peserta. Ajak mereka duduk dalam barisan atau lingkaran besar, menghadap lembar kertas mereka.
- Jelaskan bahwa pada latihan ini mereka akan menggambar kehidupan mereka seperti sungai yang mengalir. Sungai itu terkadang jernih, segar, dan tenang, namun terkadang keruh, menghantam riak dan bebatuan, dan berubah menjadi air terjun besar, dll
- Ajak peserta mengingat memori terjauh dan gambaran masa kecil. Mereka bisa menandai sungai mereka dengan satu atu dua gambar yang mewakili waktu di kehidupan saat itu. Jelaskan bahwa mereka akan terus menggambar "Sungai Kehidupan" dengan menandai titik-titik berbeda di sepanjang sungai menggunakan kejadian positif maupun negatif dalam hidup mereka.
- Tekankan bahwa ini BUKAN kontes menggambar dan tidak perlu khawatir membuat gambar yang indah. Tujuannya adalah membuat simbol dan gambar di sepanjang jalur sungai sebagai cara melihat bagaimana mereka telah menjalani kegembiraan, kesedihan, dan penderitaan di berbagai titik dalam hidup mereka.

2. MENGGAMBAR "SUNGAI KEHIDUPAN"

Ajak peserta mencari lokasi nyaman untuk mengingat kehidupan mereka dan menggambar sungai. Beri 30 menit untuk menggambar. Setelah waktu habis, mintalah peserta menempelkan alur waktu mereka di papan/dinding atau digulung sampai saatnya presentasi.

3. PRESENTASI

Ajak tiap peserta mempresentasikan "Sungai Kehidupan" yang dibuatnya. Kalau jumlah peserta banyak dan waktunya terbatas, minta mereka memilih dan menjelaskan dua atau tiga kejadian utama saja.

4. PLENO DAN MERANGKUM

Buatlah catatan tentang presentasi. Setelah semua orang mendapat giliran, rangkumlah "tema" atau kejadian utama yang muncul berulang di sungai-sungai yang berbeda. Berikan perhatian khusus tentang bagaimana peserta menggambarkan konflik dan pengalaman penyiksaan serta pelanggaran hak asasi manusia lainnya di keseluruhan sungai kehidupan. Mintalah peserta membandingkan titik-titik ini. Apakah gambar-gambar tersebut lebih besar atau lebih kecil, lebih terang atau lebih gelap, dibandingkan titik-titik lain di sepanjang sungai?

Catatan untuk Fasilitator

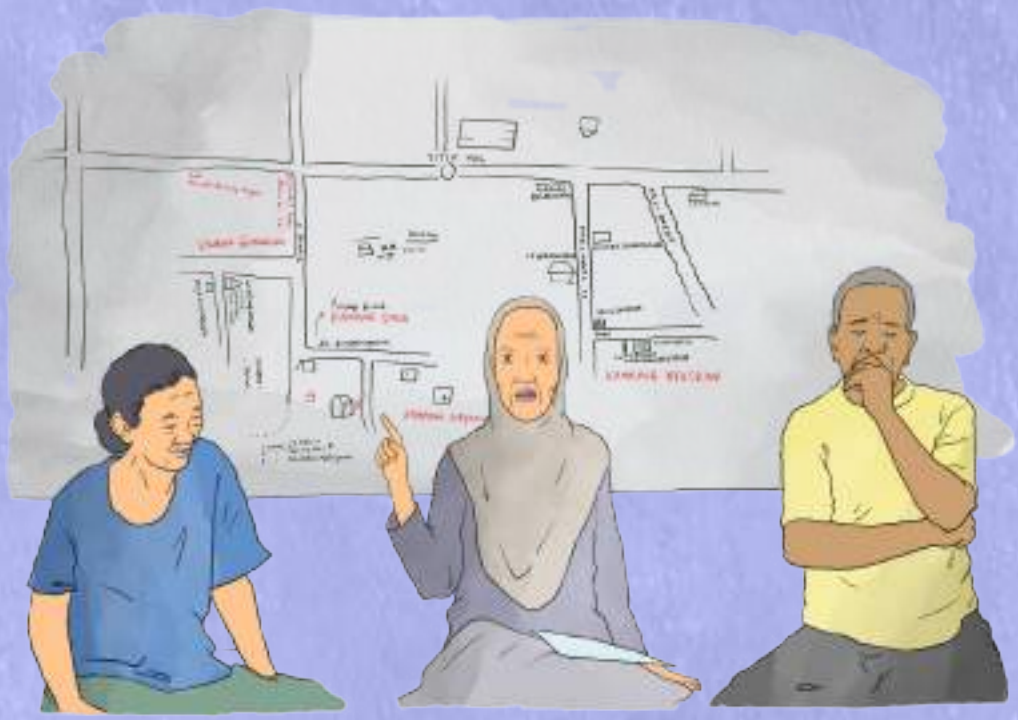
- ABADIKAN GAMBAR

Jangan lupa memfoto tiap "Sungai Kehidupan"!

Modul 11
Memetakan Penyiksaan

TUJUAN

Korban penyiksaan melanjutkan proses penyembuhan sambil membuat dokumentasi yang bermanfaat untuk advokasi dan pendidikan.



Kegiatan 1

Memetakan Lokasi Penyiksaan

WAKTU

120 menit

MATERIAL

- Kertas lebar
- Spidol berwarna
- Perekat (untuk menempel peta selama kelompok sedang presentasi)
- *Handout* "Contoh Peta Desa"

Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN

Tanyakan pada peserta jenis-jenis peta apa yang pernah mereka lihat atau ketahui. Informasi apa saja yang bisa kita dapat dari peta? Tunjukkan contoh peta komunitas untuk berbagai tujuan.

2. PEMBELAJARAN DARI PETA

Bagikan *handout* "Contoh Peta desa" dan beri peserta dua menit untuk mempelajari dua peta. Ajak mereka berdiskusi singkat dengan menanyakan informasi yang mereka lihat. Pertanyaan apa yang mereka punya tentang peta? Jelaskan bahwa peta juga dapat memberi informasi tentang penyiksaan.

3. MEMETAKAN LOKASI PENYIKSAAN

Beri tiap peserta selembar kertas lebar dan beberapa spidol. Jelaskan bahwa mereka akan menggambar desa, komplek, atau wilayah geografis di mana mereka atau orang lain mengalami penyiksaan dan identifikasikan. Beri waktu 15-20 menit untuk langkah ini.

4. EDIT PETA

Sebelum peta dipresentasikan dalam kelompok besar, mintalah peserta berpasangan menjelaskan peta mereka ke pasangan kerja. Kegiatan ini digunakan untuk membantu memperbaiki peta masing-masing.

5. PRESENTASI

Beri masing-masing peserta lima menit untuk mempresentasikan petanya.

6. DISKUSI

Tanyakan kepada peserta:

- Apa persamaan atau perbedaan pada lokasi penyiksaan yang disajikan?
- Apa saja cara menggunakan peta mereka setelah kembali ke rumah?

7. FOTO PETA

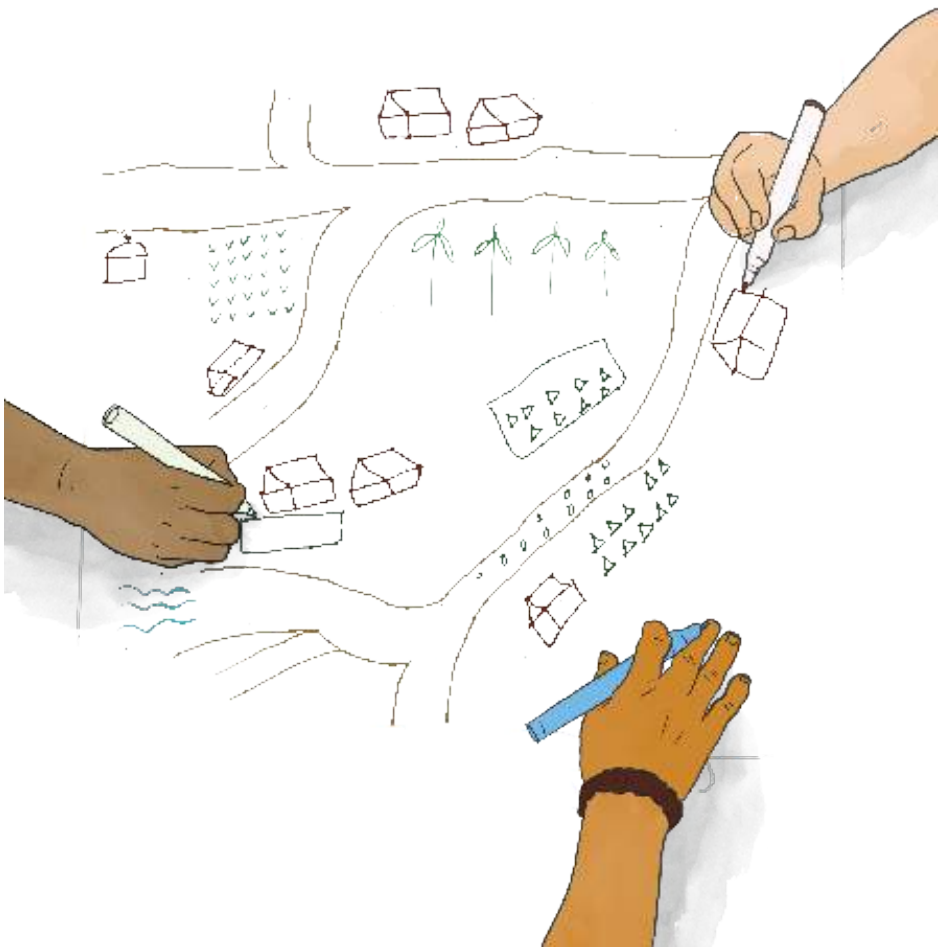
Pastikan bahwa tiap peta ditandai dengan jelas lokasi dan perkiraan waktu terjadinya penyiksaan. Minta peserta memfoto tiap peta yang dihasilkan.

Variasi

- Apabila seluruh peserta berasal dari desa atau wilayah yang sama, mereka bisa menggambar peta daerah yang sama dan membandingkan hasilnya.

Contoh Peta Desa

MODUL 11, KEGIATAN 1, HANDOUT



Kegiatan 2

Pemetaan Tubuh

WAKTU

180 - 240 menit (3 - 4 jam)

MATERIAL

- Kertas, sambungkan beberapa lembar kertas agar cukup lebar untuk menggambar siluet tubuh
- Spidol berwarna kuning dan biru ukuran kecil dan besar dalam jumlah banyak
- *Handout*:
  1. "Kekerasan Seksual terhadap Perempuan"
  2. "Resolusi PBB untuk Menghapus Kekerasan Terhadap Perempuan"
  3. "Perkosaan dan Bentuk Kekerasan Seksual Lain sebagai Penyiksaan"

Langkah-langkah

1. PERSIAPAN

- Siapkan dua ruangan atau area yang berbeda dalam satu ruangan besar untuk kegiatan ini untuk peserta perempuan dan peserta laki-laki Pastikan peserta memahami adanya perbedaan area kerja dan bahwa mereka punya privasi yang memadai agar mereka bisa bekerja dengan bebas.
- Mintalah peserta berpasangan. Tiap pasang mendapat dua lembar kertas *flipchart* panjang (sepanjang ukuran tubuh mereka), spidol besar dan kecil berwarna kuning dan biru.



2. PENDAHULUAN FASILITATOR

Perkenalkan kegiatan ini dengan menjelaskan bahwa tubuh dapat menunjukkan tanda–tanda tentang apa yang dialami seseorang tidak hanya secara fisik tetapi juga mental dan emosional. Akan tetapi dibutuhkan waktu dan kesabaran untuk memahami cara tubuh "berbicara". Ajak peserta mengingat kegiatan sebelumnya selama pelatihan ketika mereka mengidentifikasi beberapa gejala fisik trauma dan trauma sekunder. Pengalaman penyiksaan dan bekerja dengan korban penyiksaan dapat menimbulkan gejala serupa. Mintalah peserta memikirkan tubuh mereka sendiri. Apakah mereka menyadari bagian-bagian yang mengalami rasa sakit dan bagian-bagian yang terasa nyaman?

3. MENGGAMBAR PETA TUBUH

Tiap pasangan memilih tempat nyaman untuk menggambar peta tubuh. Satu peserta berbaring di atas kertas, dan pasangannya menggambar siluet tubuhnya dengan spidol besar. Kemudian mereka bertukar posisi. Pastikan bahwa tiap siluet diberi label nama peserta.

4. MEWARNAI PETA TUBUH

Setelah semua orang selesai, mintalah peserta melengkapi siluet masing-masing dengan menambahkan warna atau simbol di bagian-bagian yang berbeda. Bacakan instruksi berikut:

- Gunakan spidol biru untuk mewarnai bagian tubuh yang pernah atau masih mengalami penderitaan, sakit, atau kesedihan.
- Gunakan spidol kuning untuk mewarnai bagian tubuh yang pernah atau masih mengalami kebahagiaan, energi positif, dan kekuatan.

5. DISKUSI

Setelah peserta selesai mewarnai, ajak mereka berkumpul kembali dalam satu kelompok besar untuk membahas peta tubuh. Sila disesuaikan dengan dinamika kelompok, bisa melakukan diskusi secara terpisah atau bersama-sama antara kelompok lelaki dan perempuan.

6. MEMBANDINGKAN PETA

Setelah semua orang berbicara, ajak mereka merefleksikan pertanyaan berikut:

- Adakah persamaan di antara berbagai peta tubuh tadi?
- Adakah bagian tubuh yang cenderung berwarna biru di sejumlah besar peta?
- Kapankah peserta menyadari rasa sakit? Kapan rasa sakit itu menguat?
- Kapan atau bagaimana rasa sakit (bagian berwarna biru) berkurang atau menghilang sepenuhnya? Apa yang bisa kita lakukan untuk mengubah warna biru menjadi warna kuning? Bagaimana kita bisa mengendurkan otot atau mengurangi ketegangan di tubuh yang mengakibatkan nyeri fisik?

Ingatkan peserta bahwa bagian berwarna biru terkait dengan masalah medis, nyeri yang dirasakan dapat semakin menguat ketika mereka stres.

7. TULIS TEMA KUNCI YANG MUNCUL SELAMA DISKUSI

8. PERKOSAAN DAN KEKERASAN SEKSUAL SEBAGAI PENYIKSAAN

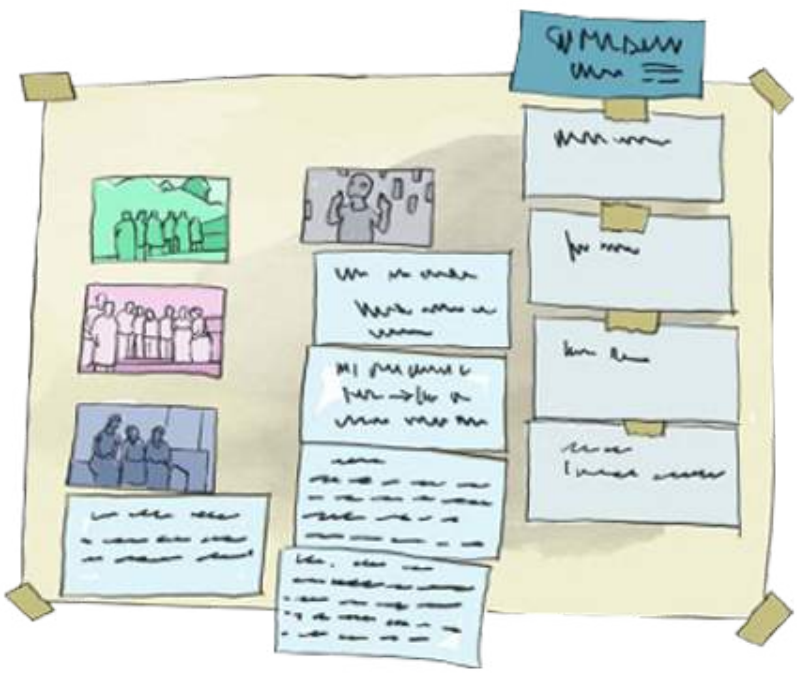
- Jelaskan bahwa elemen penyiksaan yang dibahas di Modul 4 juga mencakup perkosaan dan kekerasan seksual.
- Jelaskan bahwa dalam situasi konflik bersenjata dan pelanggaran hak asasi manusia besar-besaran, sering ditemui lebih banyak perempuan yang mengalami kekerasan seksual dibandingkan lelaki meskipun lelaki juga mengalaminya.
- Sangat sulit bagi lelaki dan perempuan yang mengalami kekerasan seksual untuk membicarakan pengalaman mereka karena adanya rasa malu secara

pribadi dan permasalahan budaya. Akan tetapi penting dipahami bahwa penyiksaan semacam itu termasuk kejahatan.

- Ajak peserta membahas hal-hal yang bisa membantu korban perkosaan dan kekerasan seksual.
- Bagikan tiga *handout* kekerasan seksual untuk dipelajari lebih jauh di luar sesi ini.

9. PENGINGAT:

Pastikan anda memfoto peta tubuh dengan persetujuan (*informed consent*) yang sudah diberikan. Peserta boleh menyimpan peta tubuh mereka.



Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan

MODUL 11, KEGIATAN 2, *HANDOUT* 1

Perempuan sering kali mengalami lebih banyak jenis kekerasan dan pelanggaran dibanding lelaki selama konflik dan paska konflik. Banyak di antara korban penyiksaan, termasuk kekerasan seksual adalah perempuan dan anak perempuan.

Selama periode pengungsian perempuan menjadi rentan terhadap pelecehan seksual dan diskriminasi. Bahkan di rumahnya sendiri, banyak perempuan menghadapi teror kekerasan berat dan berulang. Diskriminasi terhadap perempuan sering kali tidak diakui keberadaannya, dan ini turut menyumbang pada impunitas yang membuat kekerasan terhadap perempuan terus berlanjut terlebih di situasi pasca konflik.

Apapun situasinya hukum internasional mengakui perkosaan dan tindak kekerasan seksual lainnya sebagai pelanggaran hak asasi manusia. Tindakan kekerasan seksual yang terjadi selama konflik juga dapat dianggap pelanggaran undang-undang kemanusiaan internasional (undang-undang perang), kejahatan terhadap kemanusiaan, atau tindakan genosida. Karenanya, negara wajib melindungi hak perempuan untuk hidup tanpa kekerasan fisik, seksual, psikologis, dan ekonomi di seluruh situasi, termasuk konflik dan paska konflik.

CEDAW TENTANG PEREMPUAN DALAM PENCEGAHAN KONFLIK, SITUASI KONFLIK, DAN PASKA KONFLIK 2013, REKOMENDASI UMUM 30

Rekomendasi ini berisi analisis singkat diskriminasi dan kekerasan terhadap perempuan dalam konteks khusus pencegahan konflik, situasi konflik serta pasca konflik. Juga berisi aspek-aspek hukum internasional yang relevan bagi hak-hak perempuan pengungsi atau yang tinggal di daerah pendudukan.

Rekomendasi untuk negara mengenai perempuan dalam konteks konflik dan pasca konflik mencakup:

- **KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN:**

Menyusun perundangan untuk mencegah segala bentuk kekerasan terhadap perempuan seperti menyelidiki dan menghukum segala bentuk kekerasan menggunakan prosedur yang sensitif untuk pelanggaran seksual, menjaga akses perempuan atas keadilan, menetapkan metode standar pengumpulan data kekerasan terhadap perempuan dan lelaki, mengalokasikan sumber daya memadai untuk reparasi bagi perempuan, dan menawarkan layanan medis, legal, serta psikososial bagi korban pelanggaran seksual.

- **PERDAGANGAN MANUSIA**

Menuntut semua yang terlibat dalam perdagangan manusia termasuk pejabat publik untuk menyediakan pelatihan sensitif gender bagi petugas imigrasi, polisi perbatasan, dan lainnya tentang cara mengidentifikasi perempuan/anak perempuan yang rentan, juga mengadopsi kebijakan yang sensitif gender untuk melindungi pekerja migran perempuan dari perdagangan manusia.

- **RESOLUSI KONFLIK**

Menghilangkan penghalang bagi partisipasi perempuan resolusi konflik dengan memastikan partisipasi perempuan pada seluruh tingkat pengambilan keputusan di institusi nasional termasuk pasukan keamanan dan sistem peradilan, memastikan bahwa perempuan juga organisasi perempuan dilibatkan secara setara di seluruh bagian proses negosiasi dan mediasi, serta dalam upaya rekonstruksi.

Resolusi PBB untuk Menghapus Kekerasan Terhadap Perempuan

MODUL 11, KEGIATAN 2, *HANDOUT* 2

RESOLUSI PBB UNTUK MENGHAPUS KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN 1993-1994

Majelis Umum PBB Resolusi 48/104 mengenai Penghapusan Kekerasan Terhadap Perempuan	Resolusi ini berisi definisi yang jelas tentang kekerasan terhadap perempuan dan daftar hak dasar perempuan atas hidup, kesetaraan, keamanan, kesehatan, pekerjaan, dan bebas dari diskriminasi dan penyiksaan. Negara tidak diijinkan menggunakan tradisi budaya atau agama sebagai alasan mengabaikan kekerasan terhadap perempuan. Hal-hal yang dapat dilakukan negara untuk menghapus kekerasan terhadap perempuan antara lain: meratifikasi dan menerapkan CEDAW, mengembangkan dan menjunjung perundangan nasional yang menghukum pelaku kekerasan terhadap perempuan; mencegah kekerasan terhadap perempuan dengan mendukung mekanisme perlindungan perempuan secara politik dan budaya; menyediakan rehabilitasi bantuan khusus bagi perempuan korban kekerasan; memastikan adanya anggaran yang memadai untuk program pemerintah penghapusan kekerasan terhadap perempuan; menjalankan dan mendukung riset untuk diterbitkan ke publik mengenai bentuk-bentuk kekerasan terhadap perempuan, termasuk analisis penyebab dan dampaknya; dan bekerja dengan organisasi perempuan dan CSO lain di seluruh tingkat untuk menghapus kekerasan terhadap perempuan. Sistem PBB mendapat perhatian khusus. Seluruh badan PBB harus mewujudkan hak-hak perempuan dan prinsip dalam dokumen ini. Ini mencakup kerjasama terutama di tingkat regional dan internasional, melalui upaya pendidikan misalnya seminar; memastikan bahwa percakapan di dalam badan-badan hak asasi manusia mencakup penanganan kekerasan terhadap perempuan; menerbitkan laporan terutama tentang masalah sosial dan situasi dunia yang mencakup analisis kekerasan; dan mendorong penyusunan Panduan dan Manual tentang kekerasan terhadap perempuan.

Perkosaan dan Bentuk Kekerasan Seksual Lain sebagai Penyiksaan

MODUL 11, KEGIATAN 2, *HANDOUT* 3

APA YANG DIMAKSUD PERKOSAAN?[15]

Definisi perkosaan menurut hukum internasional menjadi lebih jelas dengan adanya keputusan tribunal internasional seperti :

- Tribunal Pidana Internasional untuk eks Yugoslavia dalam putusannya atas kasus Furundžija tahun 1998 menimbang bahwa perkosaan menyaratkan "pemaksaan atau ancaman pemaksaan terhadap korban atau orang ketiga".[16]
- Akan tetapi dalam putusan pada kasus Kunarac tahun 2001, Tribunal menimbang adanya faktor lain "yang menyebabkan tindakan penetrasi seksual non-consensual atau non-voluntary di pihak korban", pertimbangan tersebut memberi cakupan akurat definisi perkosaan menurut hukum internasional.[17]
- Tribunal Pidana Internasional untuk Rwanda pada kasus Akayesu tahun 1998 menyatakan bahwa "perkosaan adalah bentuk agresi" dan bahwa "elemen kunci pada kejahatan perkosaan tidak terwakili dalam deskripsi mekanik objek dan bagian tubuh". Tribunal ini mendefinisikan perkosaan sebagai "invasi fisik yang bersifat seksual, yang dilakukan terhadap seseorang dalam kondisi paksaan".[18]

International Criminal Court (ICC) di bawah Statuta Roma tahun 1998 mengambil keputusan di atas dan membuat definisi kejahatan perkosaan sebagai berikut:

> *Pelaku menginvasi tubuh seseorang dengan perilaku yang menghasilkan penetrasi, betapapun sedikitnya, terhadap bagian manapun tubuh korban atau pelaku dengan organ seksual, atau pada bukaan anus atau genital korban dengan benda apapun atau bagian tubuh manapun. Invasi ini dilakukan dengan kekerasan, atau ancaman kekerasan atau paksaan, sedemikian rupa sehingga menyebabkan rasa takut akan kekerasan, tekanan, penahanan, tekanan psikologis atau penyelewengan kekuasaan, terhadap orang tersebut atau orang lain, atau dengan memanfaatkan lingkungan yang memaksa, atau invasi dilakukan terhadap seseorang yang tidak mampu memberi **persetujuan** utuh.*

Meskipun definisi ini sangat teknis, ada dua elemen kunci yang penting dicatat:

- bahwa terjadi penetrasi (sesedikit apapun) terhadap bagian manapun tubuh korban oleh pelaku; dan
- terjadi dalam situasi paksaan (dipaksakan).

Artinya baik lelaki maupun perempuan dapat menjadi korban perkosaan. Ini juga berarti bahwa penjaga penjara yang menuntut "relasi seksual" dari tahanan dapat didakwa melakukan perkosaan, karena tahanan tidak bisa memberi persetujuan sepenuhnya.

[15] Material pada handout ini diadaptasi dari International Committee of the Red Cross (ICRC), Rule 93. Rape and Other Forms of Sexual Violence, https://www.icrc.org/customary-ihl/eng/docs/v1_rul_ rule93; and Redress, "Rape as Torture," http://www.redress.org/downloads/final-rape-as-torture-(1).pdf

[16] ICTY, kasus Furundžija.

[17] ICTY, kasus Kunarac, Judgment (Ibid., § 1734).

[18] ICTR, kasus Akayesu, Judgment (Ibid., § 1726).

UNDANG-UNDANG HAK ASASI MANUSIA INTERNASIONAL

- Undang-undang hak asasi manusia internasional melarang kekerasan seksual, termasuk perkosaan terutama melalui larangan atas penyiksaan dan perlakuan atau hukuman yang kejam, tidak manusiawi atau merendahkan martabat. Pengadilan Hak Asasi Manusia Eropa dan Komisi Hak Asasi Manusia Inter-Amerika mendeklarasikan perkosaan terhadap tahanan sebagai kasus penyiksaan.
- Pengadilan Hak Asasi Manusia Eropa juga menyatakan bahwa penggeledahan telanjang terhadap tahanan lelaki di mana petugas penjara perempuan hadir adalah termasuk perlakuan merendahkan.

UNDANG-UNDANG KEMANUSIAAN INTERNASIONAL/IHL (*RULE OF WAR*)

Perkosaan dan bentuk kekerasan seksual lain dilarang oleh IHL dalam situasi konflik bersenjata internasional dan non internasional. Meskipun perkosaan dan kekerasan seksual tidak disebut, bahasa dalam instrumen hukum IHL membuat larangan tersebut jelas. Berikut ini adalah beberapa contoh:

- Konvensi Jenewa Pasal Umum 3 melarang "kekerasan terhadap hidup dan orang" termasuk perlakuan kejam, penyiksaan, dan "kekejaman terhadap martabat pribadi". Pasal ini menjamin martabat pribadi berlaku bagi semua orang, baik warga sipil maupun kombatan dalam konflik.
- Pasal 75 Protokol Tambahan I Konvensi Jenewa Ketiga menyatakan "kekejaman terhadap martabat pribadi" mencakup "perlakuan memalukan dan merendahkan, pelacuran paksa dan serangan tidak senonoh dalam bentuk apapun".
- Pasal 4 Protokol Tambahan II menambahkan kata "perkosaan" ke dalam daftar "kekejaman terhadap martabat pribadi". Ungkapan "kekejaman terhadap martabat pribadi" dan "serangan tidak senonoh dalam bentuk apapun" merujuk pada kekerasan seksual dalam bentuk apapun.
- Perkosaan, pelacuran paksa, dan serangan tidak senonoh dalam bentuk apapun merupakan kejahatan perang menurut Statuta Tribunal Pidana Internasional untuk Rwanda dan Pengadilan Khusus untuk Sierra Leone.
- Menurut Pengadilan Pidana Internasional, "perkosaan, perbudakan seksual, pelacuran paksa, kehamilan paksa... pemandulan paksa, atau bentuk kekerasan seksual lain apapun" dianggap sebagai pelanggaran serius yang merupakan kejahatan perang.
- Menurut sejumlah manual militer, perkosaan, pelacuran paksa, dan serangan tidak senonoh dianggap sebagai kejahatan perang.
- Dewan Keamanan PBB, Majelis Umum PBB, dan Komisi Hak Asasi Manusia PBB mengutuk kekerasan seksual yang terjadi selama konflik di Rwanda, Sierra Leone, Uganda dan eks Yugoslavia.
- Parlemen Eropa, Dewan Eropa dan Dewan Kerjasama Teluk mengutuk perkosaan di eks Yugoslavia sebagai kejahatan perang.

UNDANG-UNDANG PIDANA INTERNASIONAL: PERKOSAAN SEBAGAI PENYIKSAAN

Tahun 1998, Tribunal Pidana Internasional untuk Rwanda (ICTR) memutuskan bahwa perkosaan dapat dianggap sebagai penyiksaan.

Seperti penyiksaan, perkosaan digunakan untuk tujuan intimidasi, merendahkan, mempermalukan, mendiskriminasi, menghukum, mengendalikan atau menghancurkan seseorang. Seperti penyiksaan, perkosaan adalah pelanggaran terhadap martabat pribadi, dan perkosaan merupakan penyiksaan ketika dilakukan oleh atau atas suruhan atau dengan persetujuan atau penerimaan pejabat publik atau orang lain yang bertindak dalam kapasitas resmi.

ICTR, Prosecutor v Jean-Paul Akayesu (1998) ICTR-96-4-T, Trial Chamber Judgment of 2 September 1998

Putusan ini juga ditegaskan dalam putusan-putusan ICTR dan ICTY (Tribunal Pidana Internasional untuk eks Yugoslavia) lainnya.

Modul 12
Kotak Kenangan

TUJUAN

Penyintas penyiksaan dan perlakuan buruk dapat membuat arsip pribadi/ keluarga.



WAKTU

60 - 120 menit

MATERIAL

- Barang pribadi yang dibawa tiap peserta untuk modul ini
- Kertas berwarna
- Spidol berwarna besar dan kecil
- Lem kuat
- Pernak-pernik untuk dekorasi: potongan pita, kain, kerang,daun, rantai, bebatuan kecil, dll
- Selembar kertas lebar atau papan tulis
- Kardus sepatu, kaleng, keranjang atau kontainer besar untuk menyimpan barang pribadi store (satu kontainer/kotak untuk tiap peserta)
- LEMBAR BELAJAR FASILITATOR: “Kenangan dan Peringatan” (dipelajari oleh fasilitator sebelum sesi)

Langkah-langkah

1. MENGAPA INGAT?

Mintalah peserta berpasangan. Jelaskan bahwa latihan ini ditujukan untuk membantu mereka mengingat dan berbicara tentang pengalaman penyiksaan dan perlakuan buruk di masa lalu. Minta peserta membahas dengan pasangan mereka alasan pentingnya mengingat pengalaman kekerasan dan konflik masa lalu. Apa yang membantu mereka untuk ingat dan bicara tentang kenangan menyakitkan di masa lalu? Setelah 10 menit, mintalah pasangan peserta berbagi poin utama yang mereka bahas, “Mengapa ingat?” di kelompok besar.

2. MENJELASKAN KOTAK KENANGAN

Jelaskan kepada peserta bahwa tiap orang akan mendapat “kotak kenangan” untuk menyimpan benda-benda yang mereka bawa terkait dengan kenangan sedih dan bahagia. Di akhir pelatihan mereka akan membawa pulang kotak tadi dan berbagi isinya dengan anggota keluarga lain.

3. MENGHIAS KOTAK

- Mintalah peserta duduk di lantai dalam lingkaran besar dan keluarkan barang yang mereka bawa untuk disimpan dalam kotak kenangan. Beri waktu beberapa menit untuk melihat benda-benda yang mereka bawa dan ajak mereka menggambar atau mengumpulkan benda-benda lain yang ingin mereka simpan di dalam kotak.
- Bagikan “kotak kenangan” (keranjang, kontainer plastik, kotak sepatu, dll) kepada tiap peserta dan beri waktu 10 menit untuk menghias kotak itu dengan cara apapun. Bisa digambar atau ditempel gambar atau benda lain.

4. MENGISI KOTAK

Berkelilinglah sekitar lingkaran dan ajak peserta, satu persatu, menjelaskan benda yang mereka letakkan dalam kotak. Kalau waktu terbatas, mereka tetap bisa menyimpan seluruh benda ke dalam kotak, tetapi batasi penjelasan hanya untuk beberapa benda yang paling bermakna bagi mereka.



5. ISTIRAHAT SINGKAT

Setelah seluruh kotak diisi, istirahatlah sejenak untuk cemilan, permainan, dan latihan peregangan.

6. DISKUSI INGATAN KOLEKTIF

Mintalah peserta membahas berbagai kejadian dan lokasi peringatan yang digunakan negara untuk merayakan dan mengingat masa lalu. Minta peserta menulis kejadian dan tanggal di kartu dan tempelkan ke dalam satu matriks besar seperti di bawah ini. (Silahkan merancang sendiri berdasarkan situasi setempat.)

TABEL INGATAN KOLEKTIF (PUBLIK/ NASIONAL)

Nama Negara (Atau Wilayah Lokal): _____

NO.	Nama dan atau penjelasan kejadian atau tugu peringatan (patung, museum, festival, dll)	Lokasi kejadian atau tugu peringatan	Tanggal kejadian atau tugu peringatan	Kondisi kejadian atau tugu peringatan (rusak? terabaikan? terjaga baik?)	Tingkat ketertarikan (tinggi? rendah? diabaikan?)
1.					
2.					
3.					
4.					
5					

7. REFLEKSI

Apa yang ditangkap oleh peserta dari daftar tentang kenangan resmi akan masa lalu? Apa jenis sejarah yang dirayakan dalam ingatan kolektif? Tanyakan peserta apa jenis tugu peringatan publik yang mungkin berhasil di komunitas dan negara mereka untuk mengenang korban penyiksaan dan perlakuan buruk. Berikan masukan berdasarkan apa yang anda pelajari pada LEMBAR BELAJAR FASILITATOR: “Ingatan dan Tugu Peringatan”.

Catatan untuk Fasilitator

Apabila modul dalam manual ini disajikan sebagai bagian dari satu *workshop* tunggal selama beberapa hari, pastikan dalam surat undangan peserta diminta membawa "benda kenangan" bermakna dari kehidupan mereka untuk dipakai dalam modul Kotak Kenangan ini. Benda-benda tersebut harus cukup kecil agar bisa masuk ke dalam keranjang atau kotak ukuran sedang seperti foto atau surat, pakaian, benda dari acara khusus, dll. Benda-benda ini harus yang mewakili pengalaman penyiksaan, diskriminasi, atau pelanggaran hak asasi manusia lain.

Variasi

Ada beberapa pilihan untuk persiapan kotak kenangan:

- Peserta dapat diminta membawa kotak sendiri ke *workshop*.
- Fasilitator dapat menyediakan kotak yang sudah dihias atau tidak perlu hiasan, misalnya kontainer tradisional (keranjang anyam, kontainer besar buah pinang, panci keramik tradisional, dll) dan hilangkan kegiatan menghias.
- Kenalkan material dan lokasi untuk menghias kotak masing-masing peserta, tetapi minta mereka melakukannya di luar sesi *workshop*.
- Apabila modul ini dilakukan selama beberapa minggu, bagikan kotak kenangan di awal proses dan minta peserta membawanya kembali bersama dengan isinya dalam kurun waktu satu atau dua bulan kemudian menjelang akhir sesi untuk diisi dan dibahas bersama.

Kenangan dan Tugu Peringatan

MODUL 12, LEMBAR BELAJAR FASILITATOR

Banyak korban pelanggaran hak asasi manusia tidak bisa melupakan rasa sakit di masa lalu dan banyak budaya memiliki ritual untuk membantu penyembuhan pribadi dan komunal. Negara juga bertugas memelihara kenangan pelanggaran hak asasi manusia massal yang terjadi selama konflik atau represi bersenjata. Upaya memelihara kenangan semacam ini dapat memberi kontribusi pada pemahaman publik dan kesadaran tentang pelanggaran masa lalu, serta memberikan pelajaran bahwa kebenaran dibutuhkan untuk masa depan yang lebih baik. Tugu peringatan, museum, dan kegiatan peringatan adalah cara-cara penting mendidik publik, menetapkan catatan sejarah yang akurat, dan mencegah pengulangan kekerasan. Banyak warga setempat yang berinisiatif memelihara kenangan yang muncul pasca konflik di seluruh dunia karena perlu mengingat korban dan kekejaman yang mereka derita. Tiap upaya lokal berkontribusi membangun sejarah kolektif nasional. Upaya semacam ini dapat membantu merekonstruksi masyarakat, menetapkan kembali *rule of law*, dan membangun perdamaian. Berikut adalah beberapa contoh peringatan dan tugu di Asia:

- Di Indonesia, korban pelanggaran hak asasi manusia masa lalu berkumpul di depan Istana Presiden di Jakarta setiap hari Kamis untuk berkabung dalam diam sambil membawa payung hitam. Dengan cara ini para korban dari konteks yang berbeda bergabung menuntut keadilan.
- Di Timor Leste, perkumpulan korban mengadakan peringatan pembantaian masa lalu di lokasi-lokasi pembantaian di seluruh negeri. Banyak diantaranya dilakukan tingkat lokal untuk mengenang kejadian tertentu dan agar anggota komunitas lokal dapat merefleksikan nyawa yang hilang. Keluarga sering kali membawa foto orang tercinta di acara ini. Kantor Komisi Kebenaran Timor Leste (2002-2005) sebelumnya berupa penjara dan tempat penyiksaan yang kemudian diubah menjadi ruang untuk kebenaran dan rekonsiliasi. Saat ini terdapat pameran permanen di lokasi ini yang menggambarkan proses komisi dan temuannya.
- Di Banglades, Liberation War Museum dibangun oleh masyarakat sipil untuk memperingati para martir dan kenangan perang tahun 1971. Museum ini menunjukkan betapa perjuangan dan pengorbanan manusia berkontribusi pada prinsip dasar demokrasi dan nasionalisme yang menjadi bagian dari konstitusi Banglades. Museum ini berisi foto, dokumen, dan material yang digunakan oleh para pejuang kemerdekaan dalam perang. Museum ini juga pernah menjadi sponsor penggalian dua lahan pembantaian dan melestarikan satu lokasi, termasuk tulang belulang yang ditemukan di sana. Melalui pameran permanen dan program rutinnya, Liberation War Museum adalah museum hidup yang mendorong pengunjung turut serta dalam membangun kesatuan nasional dan masyarakat toleran yang menentang pelanggaran hak asasi manusia.
- Documentation Center-Cambodia (DC-Cam) adalah LSM yang tumbuh dari sebuah proyek riset tentang genosida yang dilakukan oleh Yale University. Para peneliti membangun DC-Cam sebagai organisasi nasional untuk melanjutkan pengumpulan kesaksian tentang pembunuhan massal dan

politik kekerasan selama rezim Khmer Merah, mempersiapkan data untuk mengadili pelaku yang masih hidup, dan mendidik publik tentang pencegahan genosida. DC-Cam telah mengumpulkan banyak materi arsip termasuk kesaksian, foto, dan data mengenai lokasi kekerasan. LSM ini juga memetakan 189 penjara dan 19.403 kuburan massal, serta memfasilitasi pembangunan 80 tugu peringatan genosida di Kamboja.





Modul 13
Potret Penghidupan

TUJUAN

Membangun kesadaran dan data *baseline* untuk kerja advokasi.



WAKTU

120 menit

MATERIAL

- Kertas dalam jumlah cukup untuk beberapa lembar per peserta
- Kacang merah kering, kacang kering lain ukuran besar, atau bebatuan kecil (dalam jumlah cukup untuk 15-20 butir per peserta)
- Kertas koran
- Spidol berwarna besar dan kecil
- *Handout* "Hak-Hak Sosial dan Ekonomi"

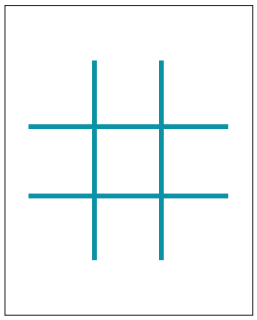
Langkah-langkah

1. REFLEKSI TENTANG PENGHIDUPAN

Mintalah peserta memikirkan penghidupan mereka. Bagaimana anda memenuhi kebutuhan keluarga? Bagaimana anda menafkahi keluarga? Apa saja yang anda gunakan?

2. PERSIAPKAN KERTAS

Bagikan selembar kertas, spidol kecil, dan 15-20 butir kacang atau batu untuk tiap peserta. Di kertas masing-masing, mintalah peserta menggambar 9 kotak seperti ini:



3. MENGGAMBAR KEGIATAN PENGHIDUPAN

Mintalah peserta menulis atau menggambar tiap jenis kegiatan yang mereka lakukan atau sumber daya utama yang digunakan untuk menghidupi keluarganya. Gambarlah satu kegiatan atau sumber daya di tiap kotak (totalnya boleh kurang dari sembilan kegiatan).

4. BERIKAN NILAI PADA KEGIATAN PENGHIDUPAN

Mintalah peserta untuk memutuskan kegiatan atau sumber daya yang paling penting. Semakin penting kegiatan/sumber daya tersebut, semakin banyak kacang/ batu yang diletakkan di dalam kotaknya. Gunakan seluruh batu/ kacang. Apabila ada kegiatan/sumber daya yang tidak terlalu penting, jangan letakkan kacang/ batu di dalam kotaknya.

5. CERITA POTRET

Ajaklah peserta lelaki untuk berkumpul di satu tempat dan perempuan di tempat lain. Tiap peserta kemudian menjelaskan "potret" penghidupannya. Mintalah peserta menjawab pertanyaan berikut:

a. Apa saja hak dan akses yang anda miliki atas sumber daya tadi (lahan, rumah, ternak, kebun, dll)?

b. Apa risiko yang anda hadapi dalam memenuhi kebutuhan keluarga? (misalnya risiko terkait cuaca, penyakit manusia atau hewan, keselamatan pribadi, kekerasan domestik, dll)

c. Apakah kegiatan penghidupan / sumber daya tadi mungkin hilang atau habis?

d. Apa strategi anda untuk menghadapi situasi apabila sumber daya tadi hilang atau habis?

6. BANDINGKAN SEBELUM DAN SETELAH KONFLIK

Mintalah peserta mengingat sumber daya yang mereka miliki sebelum konflik. Apakah sama atau berbeda (lebih banyak? lebih sedikit?) dibanding sumber daya yang mereka miliki sekarang? Mengapa? Mintalah mereka menjelaskan apa lagi aspek penghidupan yang berubah sejak mereka mengalami penyiksaan dan perlakuan buruk?

7. BANDINGKAN PENGHIDUPAN LELAKI DAN PEREMPUAN

Mintalah peserta membandingkan potret penghidupan lelaki dan perempuan. Apakah ada perbedaan yang terlihat? Bila ya, apa saja perbedaan itu dan mengapa berbeda?

8. AKSI

Apa perubahan yang dibutuhkan untuk memastikan bahwa akses korban penyiksaan atas sumber daya akan membaik di masa depan? Apa saja langkah-langkah yang harus kita ambil? Diskusi ini mungkin berlangsung singkat karena akan dibahas lebih jauh di Modul 15: Advokasi untuk Penyembuhan: Mengakses Layanan Sosial & Legal.



Hak-Hak Sosial dan Ekonomi

MODUL 13, *HANDOUT*

Kovenan Internasional tentang Hak-hak Ekonomi, Sosial dan Budaya (ICESCR) melindungi serangkaian hak antara lain:

- Bekerja dan menikmati kondisi kerja yang adil dan menyenangkan
- Bergabung dan ikut serta dalam kegiatan serikat buruh
- Jaminan sosial
- Perlindungan keluarga, termasuk perlindungan untuk para ibu dan anak
- Standar kehidupan yang memadai, termasuk hak atas pangan, sandang, dan papan
- Kesehatan
- Pendidikan
- Manfaat ilmu pengetahuan dan budaya
- Ikut serta dalam kehidupan budaya.

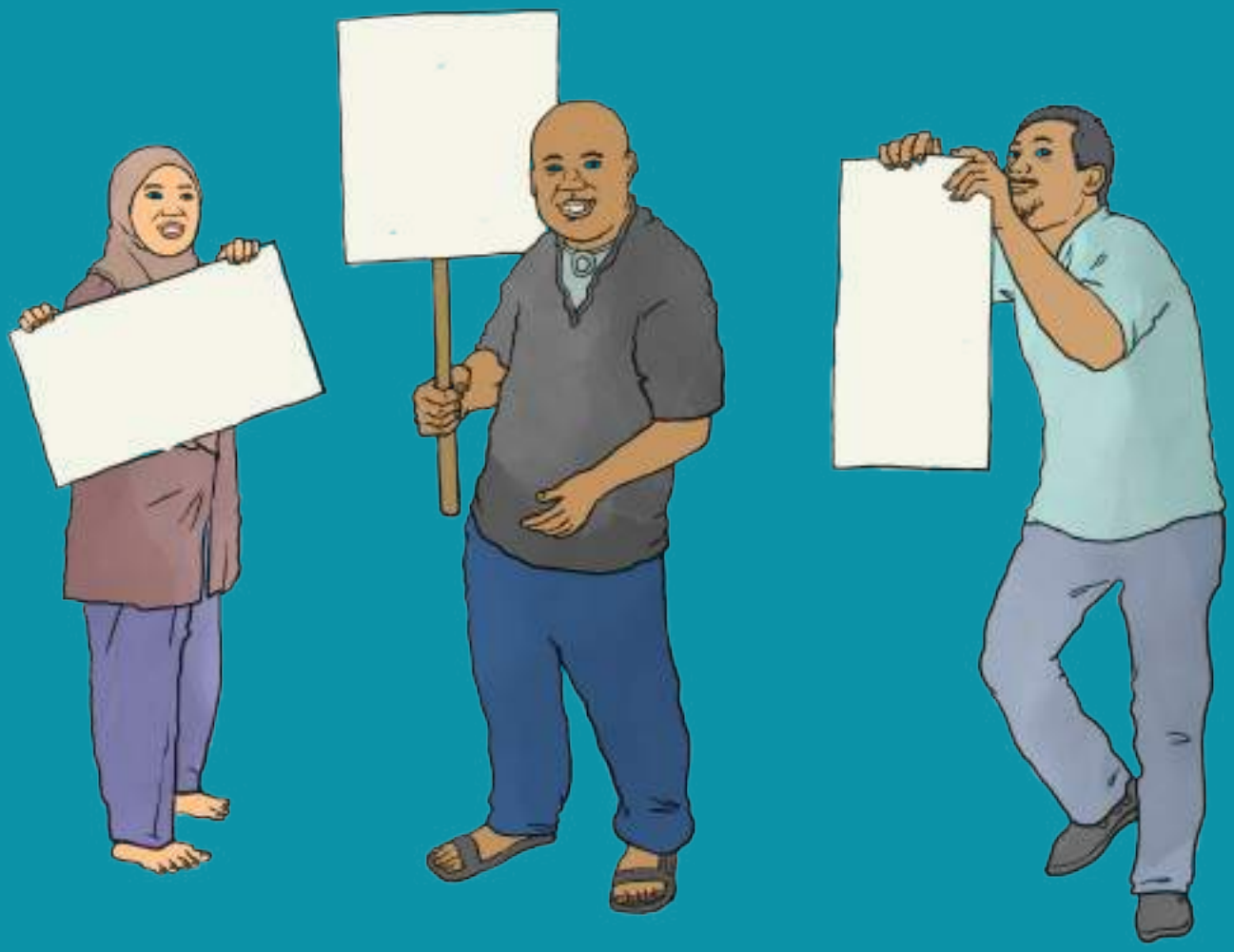
Ada beberapa alasan pentingnya menjamin hak ekonomi, sosial, dan budaya seperti konflik kekerasan sering kali membuat orang miskin menjadi semakin miskin. Sedikit harta yang mereka miliki sebelumnya seperti rumah, lahan kecil untuk bertani, beberapa ekor ayam atau kambing sering kali hancur ketika terjadi konflik. Akibatnya mereka menjadi lebih miskin dari sebelumnya, sedangkan programs pasca konflik seringkali mengabaikan program ganti rugi atau pemberdayaan ekonomi.

Karena adanya kebutuhan ekonomi dan sosial yang mendesak, orang-orang yang termarjinalkan secara ekonomi tidak memiliki waktu atau kesempatan untuk turut serta dalam upaya pencarian kebenaran, yudisial, dan perdamaian pasca konflik. Mengingat situasi pasca konflik juga dapat membawa perubahan legal dan sosial, penting untuk memastikan bahwa penyintas penyiksaan memahami hak-hak mereka agar dapat mempengaruhi legislasi baru dan membantu upaya advokasi yang dapat melindungi dan memenuhi hak ekonomi, sosial, dan budaya secara lebih baik. Contohnya, hak atas standar kehidupan yang memadai dapat menjadi dasar bagi penyintas penyiksaan untuk berargumen bahwa mereka berhak memiliki lahan.

Prinsip hak ekonomi, sosial, dan budaya adalah non diskriminasi dan keadilan. Pemahaman korban penyiksaan tentang ICESCR dan prinsip-prinsipnya dapat membantu mereka menciptakan sistem ekonomi, sosial, dan budaya baru yang memungkinkan mereka menikmati hak-hak tersebut.







BAGIAN V

Dari Korban untuk Para Pembela Hak Asasi Manusia

Modul 14
Gunung Kekuatan dan Kerentanan

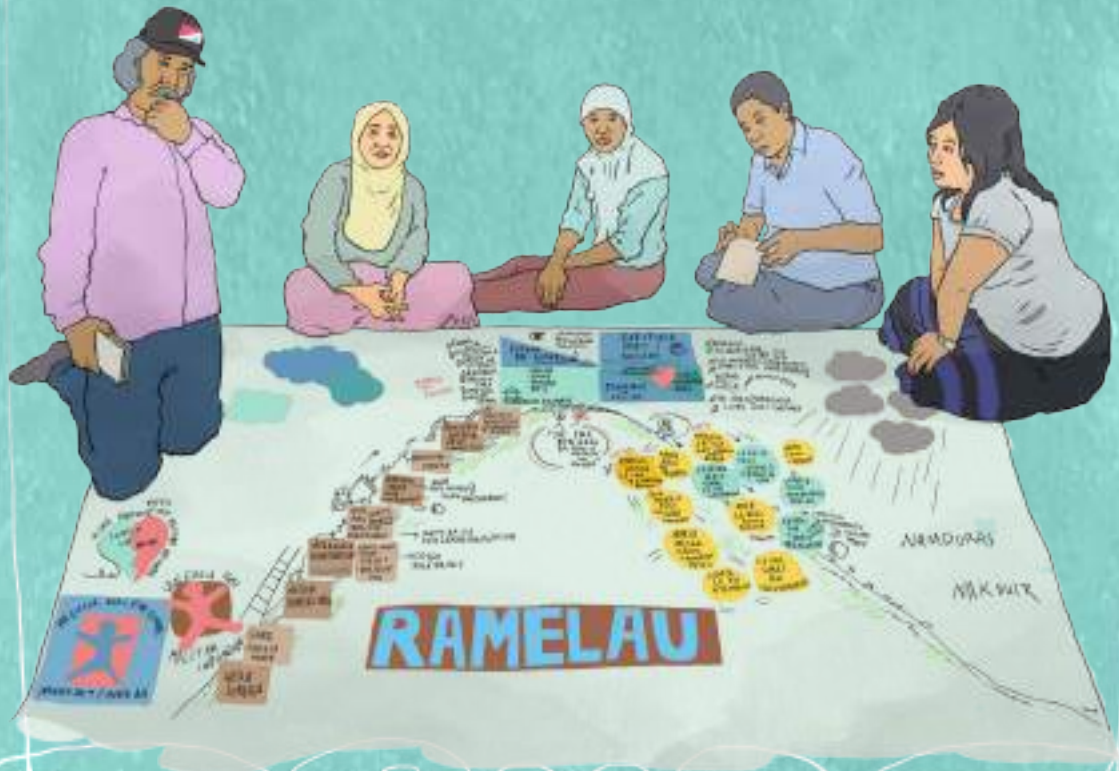
PRINSIP DASAR

Analisis tajam adalah batu lompatan untuk mencapai advokasi efektif.

TUJUAN

Penyintas penyiksaan dan para pendampingnya dapat :

- Memperoleh pengalaman melakukan analisis sederhana terhadap realita sosial, ekonomi, budaya, dan politik mereka.
- Memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang mengapa sebagian korban lebih rentan terhadap trauma, kemiskinan, diskriminasi dan kesulitan lain dibandingkan korban lainnya.



WAKTU

60 menit

MATERIAL

- Papan tulis atau kertas koran
- Kartu kecil putih sekitar empat atau lima lembar per peserta
- Spidol
- Perekat

Langkah-langkah

1. MENGIDENTIFIKASI KORBAN

Bagikan kartu kosong dan spidol ke peserta. Mintalah mereka mengingat korban penyiksaan yang mereka kenal dan masih hidup. Secara sendiri atau berpasangan, peserta membuat sketsa wajah atau menulis inisial empat hingga lima korban yang mereka kenal termasuk dirinya sendiri satu persatu di tiap kartu kosong.

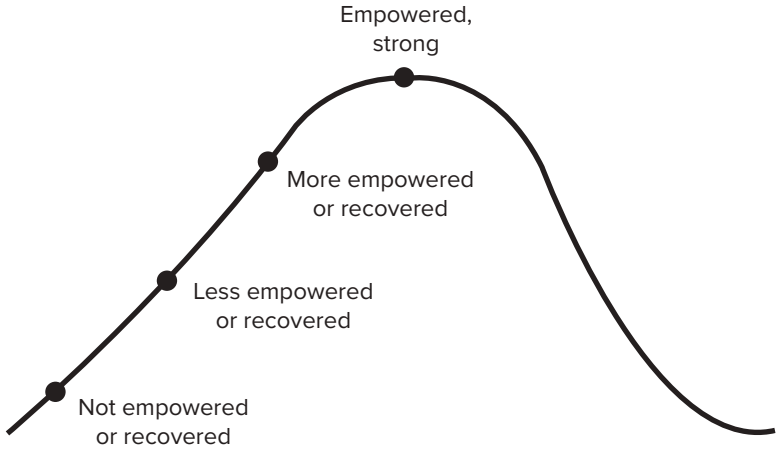
2. TINGKAT PEMBERDAYAAN

Bagilah papan tulis menjadi dua bagian dengan menggambar garis tegak di tengahnya. Setelah peserta selesai, mintalah mereka menempelkan kartu di sisi kiri sepanjang garis yang anda buat. Garis iini ditandai dengan tingkat pemberdaya yang berbeda seperti ini:

- Kartu berisi korban yang dianggap berada dalam posisi atau situasi sangat lemah (masih merasakan trauma, sangat miskin, sakit parah setiap saat, korban kekerasan domestik, dll) ditempelkan di ujung kiri garis.
- Kartu berisi korban yang sudah cukup pulih dan berdaya ditempatkan di ujung kanan garis. Selebihnya ditempel menurut tingkat pemberdayaan masing-masing.

3. MENGANALISA PEMBERDAYAAN

Mintalah peserta melihat garis pemberdayaan dan membahas faktor-faktor kontribusi terhadap kesejahteraan dan pemberdayaan tiap individu ini.



Anda bisa membuat catatan sendiri atau menulis langsung di bawah garis.

4. MENGANALISA KERENTANAN

Ulangi langkah terakhir, tetapi kali ini mintalah peserta melihat ujung satunya dan membahas alasan mengapa beberapa korban terus menderita. Apa saja faktor kontribusi individu, keluarga, dan komunitas terhadap kerentanan korban dalam hal kemiskinan, penyakit, dll?

5. KONSOLIDASI DAN MERANGKUM ANALISA

Rangkumlah masukan peserta tentang kontribusi kekuatan dan kerentanan korban tadi pada 10-15 menit terakhir dalam sesi ini. Tempel selembar kertas lebar di papan tulis, lalu gambarlah sebuah gunung besar. Di lereng kanan gunung buatlah spiral atau longsor berwarna gelap yang mewakili faktor kontribusi terhadap kemiskinan, ketidakberdayaan, kurangnya ketangguhan, dan penyakit korban. Ini adalah lereng kerentanan. Anda bisa memindahkan kartu dari ujung terlemah sisi pemberdayaan dan menempelkannya di lereng kanan gunung. Ini mewakili korban yang kehidupannya tidak membaik karena mereka dihancurkan oleh longsor terus-menerus. Di lereng kiri gunung, gambarlah langkah-langkah untuk bergerak dari dasar gunung menuju puncak. Tiap langkah diberi label faktor kunci kontribusi yang disebut peserta terhadap kekuatan korban. Kekuatan ini mungkin mencakup hal-hal konkret seperti memiliki sertifikat tanah, memiliki rumah sendiri, memiliki tabungan, memiliki beberapa ekor ternak, dll. Ingatlah untuk mendaftarkan faktor yang berkontribusi pada keteguhan semangat seperti partisipasi korban dalam komunitas agama yang kuat, adanya anggota keluarga yang memberikan bantuan finansial atau emosional, status korban sebelum konflik (misalnya ekonomi atau status pendidikan), dll. Pastikan anda mengidentifikasi tambahan “longsor kelemahan” atau “langkah-langkah mencapai kekuatan” ke gunung yang mungkin terlewat oleh peserta. Jelaskan bahwa puncak gunung mewakili kehidupan korban yang kuat dan berdaya. Ini bukan berarti bahwa korban yang telah mencapai puncak gunung tidak memiliki masalah, tetapi mereka memiliki sumber daya ekonomi, jaringan sosial dan relasi serta spiritual yang memadai untuk menghadapi masalah yang muncul.

Modul 15

Advokasi untuk Penyembuhan: Mengakses Layanan Sosial dan Hukum



PRINSIP DASAR

Korban memiliki hak keadilan dan reparasi atas penyiksaan yang mereka alami.

TUJUAN

Peserta memperoleh pengetahuan tentang cara mereka dan korban lain dapat mengadvokasi atas nama penyembuhannya sendiri dengan cara:

- Menciptakan dan melaksanakan telaah kebutuhan terkait akses atas layanan sosial dan pelayanan hukum.
- Mengembangkan rencana aksi untuk mengakses layanan sosial dan atau legal
- Lebih memahami mengapa dan bagaimana melobi pejabat publik
- Memperoleh pengenalan mengenai manfaat bantuan hukum

Kegiatan
1

Penilaian Korban terhadap Kerentanan

WAKTU

60 menit

MATERIAL

- Kertas koran
- Spidol, perekat
- Kartu berwarna
- Kertas dan pulpen
- Hasil kegiatan Modul 12: Potret Penghidupan
- Gambar dari Modul 13: Gunung Kekuatan & Kerentanan
- *Worksheet* Fasilitator: "Penilaian Korban terhadap Daftar Kerentanan"

Langkah-langkah

1. MEMPERTIMBANGKAN KERENTANAN KORBAN

Bahas kembali lereng kerentanan pada gunung kekuatan dan kerentanan yang digambar di modul sebelumnya (Modul 13). Pertimbangkan juga potret penghidupan yang didapat dari Modul 12. Kedua bahan ini merupakan gambaran awal kesulitan yang dihadapi korban dalam mengakses layanan sosial yang disediakan lembaga negara.

2. KANVAS PENGALAMAN PESERTA

Tanyakan apakah peserta pernah memanfaatkan layanan bantuan apapun, baik dari pemerintah atau organisasi lain. Minta mereka menjelaskan.

3. MEMBUAT DAFTAR

- Bagikan beberapa kartu kepada tiap peserta. Minta mereka memikirkan jenis layanan yang bermanfaat membantu korban di dasar "Gunung Kekuatan & Kerentanan" agar dapat mendaki ke puncak. Selagi peserta maju menempelkan responnya, mintalah satu atau dua relawan untuk membantu mengelompokkan respon yang serupa.
- Setelah seluruh respon terkumpul dan dikelompokkan, bacalah dengan suara keras dan tambahkan atau ubah kata-katanya berdasarkan diskusi dengan kelompok. Anda bisa menggunakan *Worksheet* Fasilitator: "Penilaian Korban terhadap Daftar Kerentanan" sebagai rujukan.

4. MELAKUKAN PENILAIAN

Setelah peserta puas dengan daftar yang mereka buat, bagikan kertas dan pulpen. Mintalah mereka melengkapi daftar secara berpasangan dengan mengintervіu pasangan mereka berdasarkan daftar tadi. Mintalah tiap peserta mengidentifikasi minimal tiga prioritas yang dipilih oleh pasangannya.

5. MEMBANDINGKAN PRIORITAS

Mintalah peserta menjelaskan beberapa kerentanan dan prioritas yang mereka bahas bersama pasangannya. Bandingkan prioritas-prioritas ini untuk melihat apakah ada pola dominan yang muncul.

6. DISKUSI

Apa saja langkah-langkah lanjutan yang bisa diambil peserta untuk mendapatkan bantuan agar dapat menghadapi kerentanan dan prioritas terbesar mereka?

Penilaian Korban terhadap Daftar Kerentanan

MODUL 15, KEGIATAN 1, *WORKSHEET* FASILITATOR

Daftar berikut ini berdasarkan pada format Bahasa Indonesia yang awalnya dikembangkan pada tahun 2014 oleh JPIT, salah satu mitra AJAR, sebagai bagian dari penelitian partisipatif mengenai keadilan gender yang dijalankan AJAR dengan mitra tersebut di seluruh Indonesia, Timor-Leste, dan Myanmar. Meskipun korban diminta mengisi sendiri, kami menemukan bahwa akan lebih efektif apabila ada pendamping yang duduk dengan tiap korban untuk membahas dan mengisi formulir berikut.

DAFTAR KERENTANAN KORBAN

Nama: _____ Tanggal: _____

Gambarkan masalah atau tantangan yang anda hadapi dalam memenuhi hak dasar anda di area berikut :

1. Kesehatan fisik
2. Kesehatan mental (misalnya masih merasakan trauma)
3. Kesehatan spiritual (misalnya membutuhkan kunjungan pastor)
4. Pangan (apakah akses mendapatkan makanan terjamin atau tidak?)
5. Air (apakah akses mendapatkan air terjamin atau tidak? Apa saja masalah yang dihadapi untuk mendapatkan air?)
6. Perumahan
7. Transportasi
8. Lahan
9. Ekonomi rumah tangga
10. Masalah hukum terkait pelanggaran masa lalu atau masalah saat ini
11. Apakah anda pernah menerima bantuan dari pemerintah? Jelaskan.
12. Apakah anda pernah menerima bantuan dari siapapun atau organisasi manapun selain pemerintah?
13. Apakah anda pernah mengalami hambatan dalam upaya memperoleh bantuan?
14. Apa saja harapan atau prioritas anda terkait layanan bantuan sosial dan atau hukum?
15. Catatan lain

Kegiatan 2

Melobi Pejabat Publik



WAKTU

120 menit

MATERIAL

- Kursi, meja, benda lain untuk menciptakan suasana kantor pejabat pemerintah
- Kertas koran
- Spidol besar
- Beberapa contoh siaran pers yang baik dan atau contoh media lokal atas nama tuntutan warga negara, baik berupa artikel koran atau cuplikan video

Langkah-langkah

1. MEMILIH FOKUS

Lihatlah prioritas pada kegiatan penilaian kebutuhan sebelumnya dan mintalah peserta memilih tiga atau empat yang akan menjadi fokus pada kegiatan ini. Bagi peserta dalam 3 - 4 kelompok dan berikan prioritas yang berbeda untuk tiap kelompok.

2. MENYUSUN RENCANA

Setiap kelompok mencatat langkah-langkah yang akan mereka ambil untuk memenuhi prioritas kebutuhan di kelompok mereka melalui layanan pemerintah pada selembar kertas. Mulailah dengan mempertimbangkan jenis informasi yang dibutuhkan dan cara mendapatkannya, “Apa yang anda perlu tahu dan bagaimana mendapatkan informasi tersebut?”. Pertimbangkan hal-hal semisal jadwal pemangku kepentingan yang menjadi target lobi, anggaran terkait sasaran advokasi yang dipilih, rekam jejak si pejabat terkait berbagai isu, dan informasi yang tersedia *online*. Bahaslah cara-cara mendapatkan informasi yang sulit diakses oleh orang-orang dengan keterampilan literasi terbatas. Apakah ada sekutu atau pemangku kepentingan yang dapat membantu?

3. MEMILIH PETUGAS YANG AKAN DILOBI

Mintalah tiap kelompok memilih lembaga atau badan pemerintah yang dirasa strategis untuk mengakses layanan yang relevan dengan prioritas kebutuhan mereka.

4. MENJELASKAN *ROLE- PLAY* ATAU BERMAIN PERAN

Sampaikan kepada peserta bahwa mereka akan bermain peran kunjungan resmi ke kantor pejabat di lembaga atau badan negara yang mereka pilih tadi. Sebagian anggota kelompok berperan menjadi penyintas penyiksaan yang akan melobi pejabat pemerintah, pejabat ini dimainkan oleh anggota lain dalam kelompok. Idealnya simulasi ini menampilkan kunjungan ke

kantor atau pejabat pemerintah yang dikenal peserta.

5. BERMAIN PERAN

Mintalah peserta bermain peran sepanjang 15 menit. Tiap kelompok memutuskan apa saja perannya, pemilihan peran dan apa yang akan diucapkan. Kunjungi tiap kelompok selagi mereka membuat dan melatihnya, berikan masukan untuk diskusi dan dialog serealistis mungkin. Ingatkan bahwa mereka harus jelas mengungkapkan ekspektasi dan keinginan mereka dari si pejabat.

Sarankan agar peserta mengajak peserta lain ketika melakukan kunjungan. Dorong peserta yang berperan sebagai pejabat pemerintah untuk memberikan respon positif sambil mengajukan pertanyaan kepada para pelobi agar mendapat kejelasan tentang apa yang mereka inginkan.

6. MENAMPILKAN PERMAINAN PERAN

Mintalah peserta menampilkan permainan peran. Catat kekurangan dan kelebihannya.



7. DISKUSI

Setelah seluruh kelompok tampil, mintalah peserta membahas pendapat mereka tentang permainan tadi. Apa yang berjalan dengan baik dan yang tidak? Kapan korban/penyintas merasa siap dan tidak siap? Apakah mereka ingat memasukkan komponen media sebagai bagian dari bermain peran? Apa yang perlu dilakukan bila pejabat pemerintah jelas-jelas berusaha disuap sebelum memberi informasi atau layanan? Apa yang perlu dilakukan bila pejabat pemerintah tidak mau membantu? Argumen apa yang mungkin bisa membujuk pejabat tersebut agar mendukung korban penyiksaan/penyintas? Pertanyaan-pertanyaan ini adalah cara yang baik untuk mempersiapkan kunjungan ke lembaga dan pejabat pemerintah. Sekali lagi, dorong peserta agar mengungkapkan secara spesifik mengenai apa yang mereka inginkan dari pejabat yang mereka kunjungi.

8. UMPAN BALIK

Anda bisa memberikan masukan tambahan tentang poin yang penting diingat untuk menyukseskan pertemuan dengan pejabat pemerintah seperti :

- Pendekatan awal (apa yang dibutuhkan apabila si pejabat tidak mengenal anda atau rekan-rekan anda?)
- Kesadaran tentang bahasa tubuh (misalnya apakah kontak mata dianggap pantas atau tidak?)
- Bagaimana bersikap percaya diri, tetapi tidak sombong
- Pentingnya mengungkapkan pesan secara sederhana dan jelas,
- Sensitif terhadap jadwal pejabat yang sibuk (pengaturan waktu kunjungan sangat penting)
- Dapatkan komitmen si pejabat pada beberapa poin, dll

9. REFLEKSI

Tanyakan kepada peserta apa yang mereka pelajari tentang kunjungan dan lobi pejabat pemerintah yang mungkin berguna ketika mereka melakukan kunjungan sesungguhnya.

Kegiatan
3

Bantuan hukum: Sumberdaya yang Ada di Komunitas Kami

WAKTU

120 menit

MATERIAL

- Kertas koran bekas
- Spidol besar
- Beberapa contoh berita atau studi kasus tentang cara korban membawa kasus penyiksaan mereka ke pengadilan
- Undang pengacara berpengalaman dan simpatik yang sudah pernah (atau tertarik) bekerja dengan korban penyiksaan untuk membantu memfasilitasi sesi ini. Idealnya pengacara tersebut memberi masukan tentang cara-cara mendekati pejabat pemerintah dan mengakses bantuan hukum dalam konteks khusus masing-masing peserta. Tiap negara memiliki undang-undang dan mekanisme khusus yang memungkinkan akses bantuan hukum.

Langkah-langkah

1. MASUKAN DARI NARASUMBER

Ajak narasumber memberi presentasi tentang skema bantuan hukum yang ada di negara anda dan cara-cara bagi penyintas penyiksaan untuk mendapat akses bantuan hukum gratis. Apabila skema semacam itu tidak ada, apa saja cara untuk mendapatkan bantuan hukum? Contohnya, apakah ada bantuan hukum pro bono?

2. TANYA JAWAB

Sediakan cukup waktu untuk menjawab pertanyaan dari peserta. Dorong peserta untuk mengangkat isu dari pengalaman mereka sendiri atau pengalaman orang lain. Ini adalah waktu yang tepat bagi peserta untuk saling berbagi informasi.

3. DISKUSI TENTANG KASUS PENYIKSAAN

Bagikan beberapa contoh berita atau studi kasus tentang penyintas penyiksaan yang membawa kasusnya ke pengadilan. Mintalah peserta membaca atau merangkum kasus tersebut dan membahasnya dengan narasumber dalam kelompok. Apakah kasus tersebut berhasil? Bagaimana? Apakah kasus tersebut gagal? Mengapa?

4. PELAJARAN PENTING DAN INFORMASI KONTAK

Fasilitator perlu mencatat di kertas koran pelajaran apa saja yang didapat, serta informasi penting seperti nomor telepon dan alamat kantor dan email pengacara serta lembaga bantuan hukum yang bisa dihubungi peserta. Di akhir kegiatan ini, bahaslah poin-poin tersebut dengan peserta.



Modul 16

Advokasi untuk Penyembuhan Komunitas: Bangkit Melawan Penyiksaan

PRINSIP DASAR

Penghapusan penyiksaan adalah hak individu dan komunitas.

TUJUAN

Peserta:

- Memahami prinsip dasar di balik tindakan melawan penyiksaan
- Belajar dari contoh perlawanan sebagai bagian dari agenda advokasi

Kegiatan 1

Prinsip untuk Mengambil Tindakan

WAKTU

90 menit

MATERIAL

- Kertas
- Spidol
- Dua lembar kertas lebar, masing-masing berisi *outline* bunga mekar berukuran besar. Tiap bunga berisi minimal lima kelopak. Ambil satu gambar bunga dan gunting setiap potong kelopaknya. Pastikan agar kelopak tersebut cukup lebar supaya tiga sampai empat orang bisa duduk mengelilinginya.
- Kartu "prinsip tindakan" untuk menulis prinsip tindakan pada kartu (satu kartu per prinsip) seperti non-kekerasan, partisipasi bebas dari peserta (korban, pendamping, dll), konsensus pengambilan keputusan, fokus (ada tujuan jelas), komunikasi yang baik (jelas, terbuka, sering)

Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN

Jelaskan bahwa beberapa kegiatan berikut akan fokus pada ide dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengambil tindakan menghadapi isu penyiksaan di masa lalu dan masa sekarang secara efektif. Sediakan juga beberapa menit untuk membahas apa artinya berubah dari korban menjadi pembela hak asasi manusia. Apa bedanya?

2. MOTIVASI UNTUK BERTINDAK (KELOMPOK DISKUSI KECIL)

Bagilah peserta dalam lima kelompok. Berikan kertas dan spidol. Mintalah mereka membuat daftar minimal lima alasan pentingnya melawan atau menentang penyiksaan.

3. PRESENTASI KELOMPOK

Setelah 10 menit, mintalah kelompok menempelkan daftar yang mereka buat di depan ruangan. Diskusikan mengenai daftar tersebut. Apa alasan yang sering muncul di berbagai kelompok?

4. PRINSIP UNTUK MENGAMBIL TINDAKAN (DISKUSI KELOMPOK KECIL):

Bagikan satu kartu "prinsip tindakan" ke tiap kelompok. Mintalah mereka membahas prinsip di kartu yang mereka dapat. Ingat, prinsip-prinsip ini bertujuan membimbing orang-orang yang bekerja bersama melawan penyiksaan. Dengan cara apakah prinsip tersebut penting bagi kelompok

yang melawan penyiksaan di lingkungan mereka? Bagaimana prinsip tersebut bisa direvisi supaya lebih sesuai? Apa arti dari prinsip tersebut ketika diterapkan pada perjuangan untuk menuntut dan mengakhiri praktik penyiksaan dan perlakuan buruk dalam konteks penyiksaan yang mereka ketahui? Mintalah kelompok membahas dua contoh nyata tentang cara praktik prinsip itu bekerja. Berikan waktu sekitar 10-15 menit untuk diskusi kelompok.

5. "BUNGA PRINSIP TINDAKAN"

Mintalah tiap kelompok maju satu persatu menempelkan prinsip mereka dalam *outline* bunga mekar dan beri ringkasan diskusi. Setelah mereka selesai menempel seluruh kartu, bahaslah bunga tersebut selengkapnya. Apakah ada prinsip penting lain yang perlu dimasukkan? Apakah ada prinsip yang kurang begitu penting? Ajaklah peserta mengisi *outline* bunga dengan prinsip yang paling bermakna bagi mereka. Bantulah peserta merevisinya, bila perlu menambah kelopak dan prinsip baru atau menghapus bahkan mengganti kelopak yang mereka anggap tidak terlalu penting.

6. MENGHIAS " BUNGA PRINSIP TINDAKAN"

Setelah peserta menyepakati prinsip yang mereka anggap paling penting mengambil tindakan terhadap penyiksaan, beri tiap kelompok satu kelopak besar, satu set spidol berwarna, dan satu prinsip tindakan. Mintalah kelompok ini menghias kelopak dengan cara mereka selama prinsipnya terbaca jelas. Beri waktu 5-10 menit dan minta mereka maju dan menempel semua kelopak tadi membentuk bunga raksasa di tengah ruangan atau lingkaran.

7. MENJUNJUNG PRINSIP

Tutup kegiatan ini dengan bertanya kepada peserta apa yang dapat membantu pembela hak asasi manusia menyepakati dan menjunjung prinsip?

Catatan Fasilitator

Selama kegiatan, mungkin perlu mengingatkan peserta bahwa diskusi ini (dan bunga yang dibuat) bukanlah rencana aksi, melainkan prinsip yang dibutuhkan untuk membuat rencana yang baik.

Kegiatan
2

Kesempatan yang Ada: Rencana Mencegah Penyiksaan

WAKTU

60 menit

MATERIAL

- Lembaran koran lebar
- Spidol
- Perekat





Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN

Pada kegiatan ini, peserta difasilitasi melalui serangkaian langkah untuk membantu mereka membahas secara sistematis kerangka kerja hukum yang dibutuhkan untuk mencegah penyiksaan dan mencari ganti rugi ketika penyiksaan terjadi.

2. MEMPERTIMBANGKAN KONVENSI ANTI PENYIKSAAN (CAT)

Pra kegiatan berlangsung, kumpulkan informasi tentang status ratifikasi CAT di negara peserta. Sebelum membagi informasi ini dengan peserta, tanyakan lebih dulu apa yang mereka ketahui tentang ratifikasi CAT di negara mereka. Kalau negara mereka sudah meratifikasinya, apakah ada keraguan? Langkah berikutnya adalah melihat undang-undang dan kebijakan nasional apa saja yang ada untuk menerapkan ratifikasi tadi.

3. *REVIEW* KERANGKA KERJA HUKUM

Pra kegiatan kumpulkan informasi tentang undang-undang di negara peserta yang terkait penyiksaan. Sebelum membagi informasi ini dengan peserta, tanyakan lebih dulu apa yang mereka ketahui tentang undang-undang nasional terkait penyiksaan.

4. DISKUSI

Mintalah peserta mempertimbangkan kerangka kerja hukum yang saat ini ada untuk mencegah penyiksaan di masing-masing negara. Apa saja kekuatan dan kelemahannya? Perubahan apa yang dibutuhkan dan apakah mungkin dilakukan?

5. RENCANA MENCEGAH PENYIKSAAN

Bagilah peserta dalam kelompok berisi empat hingga lima individu, dan beri selembar kertas lebar per kelompok. Beri

waktu 10 menit untuk membuat rencana sederhana pencegahan penyiksaan di komunitas dan negara masing-masing. Mintalah tiap kelompok presentasi rencana mereka dan ajak peserta lain mengevaluasi dengan mengajukan pertanyaan:

- Apakah rencana tersebut realistis?
- Apakah rencana tersebut cukup sederhana?
- Aspek apa dari rencana tersebut yang membutuhkan lebih banyak perhatian atau perencanaan?
- Berapa banyak dana yang dibutuhkan untuk menerapkannya?

Kegiatan

3

Koneksi Jaringan

WAKTU

120 menit

MATERIAL

- Lembaran koran lebar
- Kartu berwarna atau lembaran kecil kertas berwarna
- Spidol
- Perekat

Langkah-langkah

1. PENDAHULUAN

Salah satu aspek kunci dari advokasi adalah mengidentifikasi dan memanfaatkan jaringan yang ada serta menciptakan jaringan baru. Kegiatan ini mengenalkan alat bantu dalam pengembangan aspek tersebut.

2. MENGGAMBAR ALAT BANTU

Gambarlah lingkaran di tengah lembaran besar kertas koran dan beri label "Komunitas Korban". Tariklah sekitar 6-8 garis dari tengah lingkaran ke arah luar hingga setengah jalan menuju tepian kertas. Di akhir tiap garis, gambarlah lingkaran kedua. Mintalah peserta membantu anda menamai tiap lingkaran kedua ini sesuai kelompok-kelompok yang berperan dalam advokasi mengakhiri penyiksaan. Beri peserta kesempatan berpikir dan merespon. Lingkaran-lingkaran ini bisa berlabel pemerintah, organisasi hak asasi manusia, organisasi keagamaan, media, partai/pemimpin politik, dll. Tariklah garis dari masing-masing lingkaran "organisasi", dan gambarlah lingkaran di ujung tiap garis tadi satu lingkaran per garis.

3. PERAN ADVOKASI

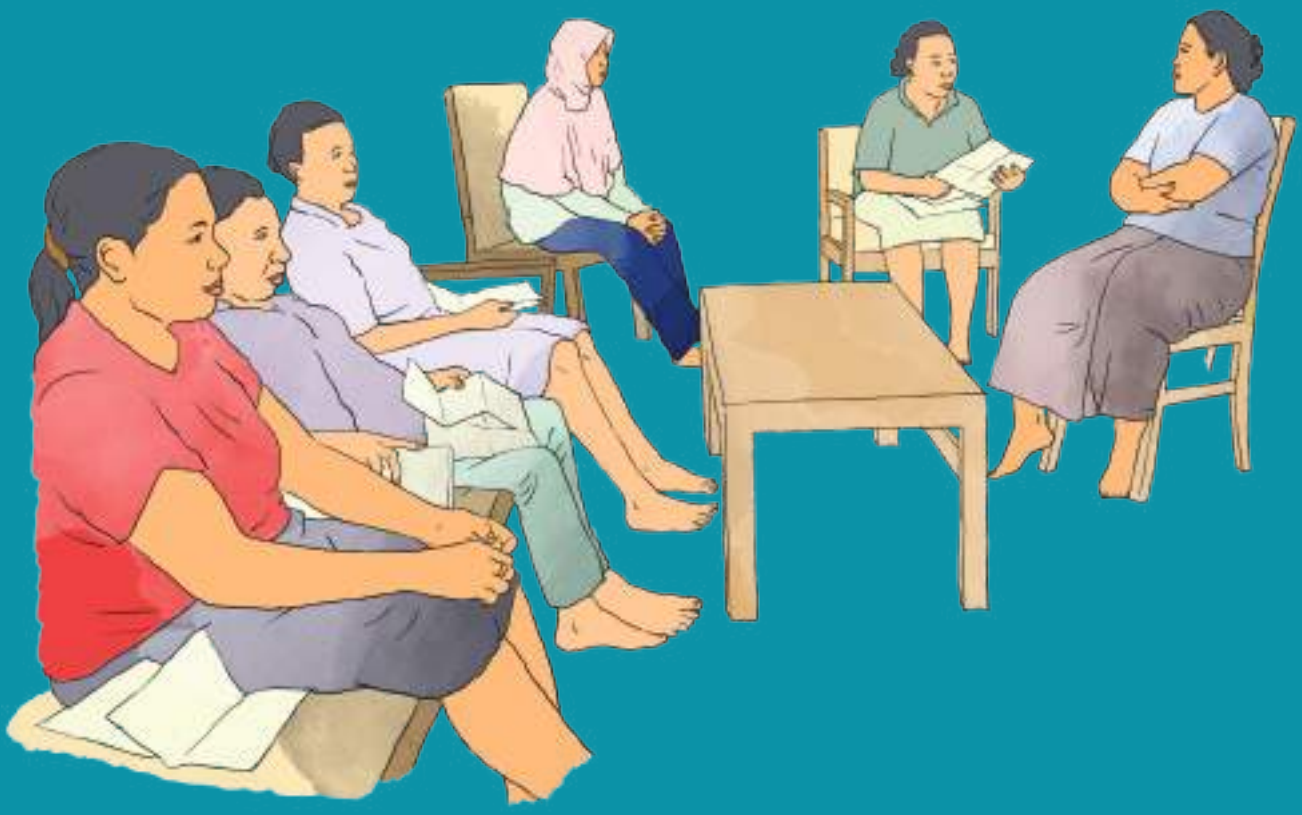
Bagilah peserta dalam kelompok kecil dan tetapkan satu lingkaran "organisasi" untuk tiap kelompok. Mintalah mereka membahas berbagai peran advokasi yang bisa dijalankan oleh organisasi atau kelompok tersebut dan perubahan apa yang bisa dicapai melalui peran itu untuk mencegah penyiksaan. Tulislah tiap peran yang berbeda pada kertas berwarna terpisah dan tempelkan dalam lingkaran di sekitar lingkaran organisasi. Beri waktu bagi tiap kelompok untuk presentasi. Peranan mana dalam lingkaran "organisasi" nya yang menurut mereka paling penting dikembangkan atau didorong, dan bagaimana caranya?

4. RENCANA

Dalam kelompok kecil, mintalah peserta membuat *outline* rencana langkah demi langkah untuk mendorong pemerintah mengambil posisi kuat terhadap penyiksaan. Mintalah peserta presentasi dan saling memperkuat rencana masing-masing.

5. PENUTUP

Tanyakan kepada peserta kesimpulan apa yang bisa mereka ambil setelah gambar koneksi jaringan tadi selesai.



BAGIAN VI

Pendinginan

Modul 17

Penutupan

PRINSIP DASAR

Evaluasi adalah komponen penting dalam pendidikan non formal dewasa.

TUJUAN

Peserta memiliki kesempatan untuk:

- Mengevaluas i isi dan proses *workshop*
- Merespon hak mereka atas keadilan dan reparasi.



Kegiatan

1

Evaluasi Workshop

WAKTU

30 - 60 menit

MATERIAL

- Kertas
- Pulpen
- Kotak kosong
- Papan tulis atau kertas lebar dan spidol

Langkah-langkah

1. EVALUASI

Bagikan kertas dan pulpen kepada peserta. Mintalah mereka merespon pertanyaan yang anda tulis di kertas koran atau papan tulis. Mereka tidak perlu menulis nama, tetapi boleh jika kehendak pribadi. CATATAN: peserta yang keterampilan literasinya rendah mungkin ingin berpasangan dengan peserta yang bersedia menulis jawaban.

- Kegiatan apa yang paling menyenangkan dan mengapa?
- Kegiatan apa yang paling memberi mereka pelajaran dan mengapa?
- Kegiatan apa yang sulit atau membingungkan dan mengapa?
- Perubahan apa yang akan anda buat di komunitas anda?
- Perubahan apa yang akan anda buat terhadap pelatihan ini?

Setelah peserta selesai, mereka bisa menulis evaluasi tadi di kotak kosong.

VARIASI 1:
EVALUASI *HANDPHONE*[19]

MATERIAL

- Kartu besar berwarna yang dipotong berbentuk *handphone* (HP) dengan beberapa atribut (berikan ruang luas untuk tulisan)
- Pulpen atau spidol berwarna

[19] AJAR thanks the staff of Sanggar Suara Perempuan (SSP), [Space for Women's Voices] in SoE, South Central Timor, Indonesia, for this evaluation idea



Langkah-langkah

1. EVALUASI

Bagikan kartu dan katakan kepada para peserta bahwa mereka mengirimkan SMS tentang *workshop* menggunakan kata-kata atau gambar kepada teman atau anggota keluarga. SMS tersebut menggambarkan tiga hal baru yang dipelajari peserta dari workshop. Peserta menempelkan pesan SMS di kertas koran.

2. BERBAGI

Fasilitator membaca pesan tertulis; peserta menjelaskan gambar yang dibuatnya.

VARIASI 2: EVALUASI STONE AND FLOWER

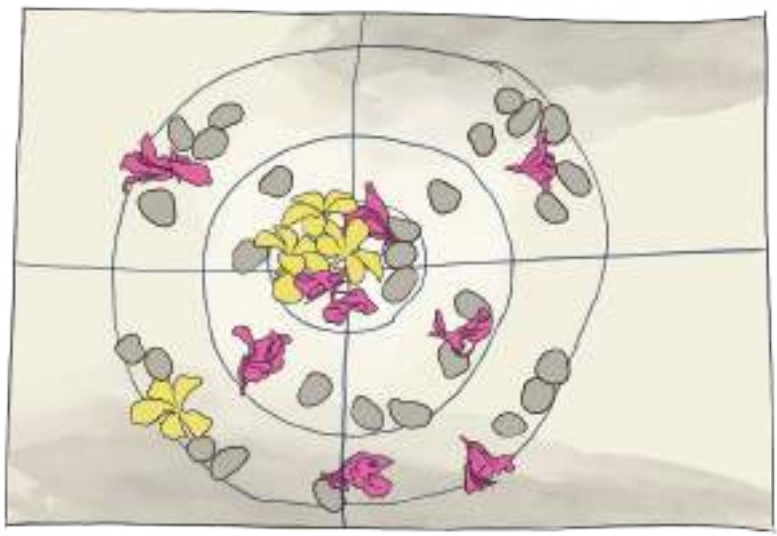
MATERIAL

- Kertas koran
- Spidol berwarna besar dan kecil
- Perekat
- Kontainer berisi kelopak bunga atau daun hijau dan kontainer berisi batu
- Setengah lembar kertas koran dengan nama tiap modul dan kegiatan selama *workshop* serta foto yang mewakili.

Langkah-langkah

1. EVALUASI *STONE & FLOWER*

Sebarkan lembaran yang sudah disiapkan untuk mewakili tiap sesi di lingkaran lebar dalam ruangan. Pastikan bahwa tiap lembar jelas mewakili sesi yang mana. Mintalah peserta mengambil bunga dan batu dari masing-masing kontainer dan mengevaluasi tiap sesi dengan bunga (positif) atau batu (negatif). Mereka mungkin punya pendapat yang positif dan negatif untuk kegiatan yang sama sehingga boleh menempatkan bunga dan batu sekaligus.



2. MEMBERI RANKING KEGIATAN

Setelah selesai, anda bisa memberi ranking sesi dari yang paling positif hingga paling negatif.

3. DISKUSI

Bahaslah evaluasi peserta, catat kegiatan yang paling berguna dan alasannya.

4. EVALUASI FASILITAS, DLL

Lakukan evaluasi aspek logistik *workshop* seperti akomodasi, makanan, dll. Ini bisa dilakukan secara verbal.

5. REKOMENDASI

Anda bisa menutup evaluasi dengan meminta peserta memberi rekomendasi apabila *workshop* serupa diadakan dengan komunitas lain.

Kegiatan 2

Refleksi Penutup

WAKTU

60 menit

MATERIAL

- Kartu berwarna yang masing-masing diikat tali
- Spidol berwarna besar dan kecil
- Perekat
- Bak besar berisi air, bak besar tidak berisi air
- Gayung
- Dua handuk tangan
- Lilin ukuran besar dan sedang (dalam jumlah cukup untuk semua orang: peserta, fasilitator, fotografer/kameramen workshop)
- Korek
- **OPSIONAL:** *audio recorder* atau laptop dengan rekaman musik

Langkah-langkah

1. PERSIAPAN

Berikan cukup waktu antara evaluasi dan kegiatan ini untuk menyiapkan ruangan. Apabila ada, siapkan rekaman musik. Gelar tikar secara melingkar. Tempatkan kartu berwarna (dengan tali), spidol, dan lilin di tengah lingkaran.

2. MULAI DENGAN MUSIK LEMBUT

Ketika ruangan sudah siap, ajak peserta duduk melingkar di atas tikar. Mulailah sesi dengan memasang musik atau lagu yang dikenal semua orang. Disarankan memilih musik yang lembut dan bukan energetik.

3. BERNAFAS DALAM

Ulangi kembali latihan bernafas dalam dari Modul 1, Kegiatan 2: tarik nafas (4 hitungan), tahan (7 hitungan), dan keluarkan (8 hitungan). Kali ini ajak peserta membayangkan ketidakadilan atau rasa sakit yang masih mereka rasakan dalam kehidupan. Sambil menarik nafas, mereka memasukkan udara segar dari berbagai sumber kekuatan seperti teman, keyakinan agama, bekerja sama dengan yang lain untuk mewujudkan hak-hak mereka, dll. Sambil membuang nafas, ajak mereka membayangkan bahwa mereka membuang rasa sakit dari tubuhnya agar tidak menumpuk di dalam diri.

4. RITUAL AIR (OPSIONAL)

Lanjutkan musik atau ajak peserta bernyanyi atau bergumam lembut. Kalau kegiatan ini tidak bisa dilakukan di dekat air mengalir, ajak peserta maju mendekati

bak air, tarik nafas panjang dan ulurkan tangan. Ambil air dengan gayung dan selagi mereka membuang nafas, tuangkan air di atas tangan mereka. Peserta bisa merasakan cipratan di wajah bila mau. Siapkan handuk untuk mengeringkan tangan dan wajah. Anda sebagai fasilitator menjadi yang terakhir, mintalah peserta menuang air untuk anda.

5. GAMBAR PEMBERDAYAAN

Setelah kegiatan "pendinginan" selesai, ajak peserta memikirkan sumber kekuatan dan harapan yang membantu mereka melanjutkan hidup setelah mengalami trauma atau trauma sekunder. Ajak peserta mengambil satu kartu berwarna dan menggambar di kedua sisinya. Di satu sisi adalah gambar yang menunjukkan sumber kekuatan dari luar diri (eksternal); dan sisi lain berisi gambar yang menunjukkan kekuatan dari dalam diri (internal, misalnya merawat dan bermain dengan anak-anak mereka, memasak, menanami kebun, berdoa, membantu orang lain yang menderita, dll). Mintalah peserta memilih benda di dalam atau luar ruangan yang dapat mewakili sumber kekuatan tadi. Anda bisa berkeliling lingkaran dan meminta tiap peserta menjelaskan kartu dan objek yang mereka pilih. Sebagai penutup, mereka menghampiri objek yang dipilih (batu, pohon, kursi, lampu, dll) dan menggantung, mengikat, atau menempelkan "gambar pemberdayaan" yang mereka buat ke objek tersebut.

6. AFIRMASI MUTUAL (OPSIONAL)

Mintalah peserta agar saling membantu menempel kertas kosong di punggung masing-masing. Peserta kemudian berkeliling saling menghampiri dan menulis atau menggambar sesuatu yang positif tentang peserta lain pada kertas yang tertempel di punggungnya: hal positif apa yang mereka lihat pada diri peserta yang menunjukkan kekuatan yang dimilikinya? Misalnya terkait kreatifitas, kebaikan hati, komitmen mendukung korban penyiksaan, kekuatan mengatasi trauma berat, dll. Setelah semua peserta selesai, mintalah mereka duduk membentuk lingkaran dan melepas kertas di punggung mereka. Ajak tiap peserta menceritakan hal-hal positif yang ditulis atau digambar tentang dirinya.

7. BERBAGI HARAPAN

Tutuplah sesi dengan menyalakan lilin besar di tengah lingkaran, jelaskan bahwa energi kita akan pulih dan harapan kita akan tumbuh kembali ketika kita berkumpul bersama yang lain. Saling berbagi ide dan kekuatan akan menciptakan cahaya yang lebih terang dibandingkan bila kita bekerja sendiri. Ketika kembali ke kehidupan masing-masing, kita akan membawa sebagian dari diri rekan-rekan. Mintalah peserta menyalakan lilin masing-masing menggunakan lilin di tengah lingkaran dan beri mereka waktu untuk menceritakan harapan mereka di masa depan.

8. PENUTUP (OPSIONAL)

Mintalah peserta berdiri masih dalam posisi lingkaran dan mengangkat tangan ke arah langit (untuk inspirasi), membungkuk ke arah bumi (untuk mengingat sumber kekuatan), dan menatap rekan di kiri dan kanan (sebagai pengingat bahwa kesembuhan bisa datang dengan berbagi dan saling mendukung).

Anda bisa memasukkan langkah-langkah opsional atau menciptakan sendiri kegiatan yang menimbulkan kesan ritual.

Catatan Fasilitator

- Pertimbangkan untuk melaksanakan kegiatan ini di luar ruangan (*outdoor*) dekat air mengalir misalnya sungai, danau atau pantai jikalau lokasi tersebut mudah dicapai dan cuaca memungkinkan.
- Waktu yang tersedia dan mungkin faktor budaya akan menentukan berapa banyak langkah opsional yang bisa anda jalankan. Silahkan menciptakan sendiri kegiatan yang memiliki rasa ritual.









