

TRAUMA HEALING PADA PEREMPUAN KORBAN PELECEHAN SEKSUAL VERBAL (*CATCALLING*)

Nani Alaniah¹⁾, Nina Fitriyani²⁾

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten^{1,2}
nanialahania17@gmail.com, kuliahnina@gmail.com

ABSTRACT

Sexual harassment is increasingly prevalent in society by exposing various forms of sexually debilitating acts committed by men against women. The forms of sexual harassment experienced by women are not always in non-verbal forms but also in verbal forms. Verbal harassment is perpetrated by men in public spaces such as on the side of the road or in places where men usually gather. The purpose of this research is to find out "how to trauma heal victims of verbal disappearances (catcalling)". This research is a library research with a qualitative type. Data collection was carried out by tracing primary and secondary sources related to verbally disturbing influences on trauma in young girls. Based on research results, one of the trauma healing therapies that can be done is self-healing because by doing this, individuals can heal independently without having to report or wait for the cases they are experiencing to be resolved so they can recover. The point is that individuals can heal the trauma, anxiety and fear that they experience with the help of themselves without having to take drugs from doctors or seek experts who can help the wound healing process while they can still do it themselves.

Keywords : *abuse, catcalling, healing, traumatized*

PENDAHULUAN

Pelecehan seksual semakin marak terjadi di masyarakat dengan memperlihatkan berbagai macam bentuk dari tindakan pelecehan seksual yang dilakukan oleh laki-laki kepada perempuan, bahkan tidak hanya perempuan yang saja yang mengalami hal tersebut laki-laki pun kerap kali menjadi korban dalam kasus pelecehan seksual, hanya saja tidak begitu diperlihatkan. Bentuk pelecehan seksual yang dialami oleh perempuan tidak selalu dengan berbentuk non-verbal tetapi juga dalam bentuk verbal. Pelecehan secara verbal merupakan cuitan yang dilakukan oleh laki-laki di ruang publik seperti di pinggir jalan atau di tempat-tempat yang biasa dijadikan tempat berkumpul segerombol laki-laki. Contoh pelecehan ini seperti siulan, berseru, memberikan gesture yang tidak senonoh, menatap bagian tubuh atau berkomentar dan merayu sehingga aktifitas tersebut termasuk ke dalam street harassment. Street harassment sendiri yaitu sebuah pelecehan yang dilakukan oleh orang tidak dikenal kepada perempuan di depan publik.

Pelecehan seksual secara verbal masih dianggap lumrah oleh masyarakat, seperti bersiul kepada perempuan atau menggoda dengan mengucapkan “neng” “cantik sini dong” “sejam berapa?” adalah hal yang bukan sesuatu yang besar dan mengganggu bahwa hal itu adalah normal. Karena masyarakat menganggap bahwa wanita yang cantik pasti diperlakukan demikian.

Sebagian besar masyarakat tidak mengetahui penyebab dan dampak dari pelecehan seksual itu sendiri. Untuk mendapatkan perlindungan dan rasa aman dari masyarakat atau pihak berwajib-pun dirasa tidak akan mendapatkan hasil yang diharapkan, dan pelecehan seksual secara verbal yang dilakukan oleh laki-laki terhadap perempuan terutama remaja dianggap tidak adil karena yang akan dianggap salah adalah korban. Korban akan disalahkan karena memiliki bentuk tubuh yang menarik, paras yang cantik, pakaian yang terbuka padahal pakaian tertutup-pun tidak menutup kemungkinan tidak menjadi korban pelecehan karena sudah banyak kasus pelecehan pada perempuan berhijab. Catcaller menganggap bahwa panggilan itu

hanyalah keisengan saja tidak ada maksud tertentu.

Seiring dengan perkembangan zaman dan rasa risih terhadap pelaku pelecehan seksual membuat para perempuan lebih menjaga diri dari hal tersebut. Contoh bentuk perlindungan diri yang dilakukan yaitu dengan mempersiapkan semprotan cabai, atau melawan dengan keberanian yang dimilikinya. Tetapi sebagian besar hanya bisa diam ketika mendapat perlakuan seperti itu tanpa bercerita dan meminta pertolongan kepada orang lain. Hal tersebut menyebabkan rasa trauma seperti tidak ingin melewati jalan atau tempat pelecehan terjadi atau bahkan takut jika bertemu dengan laki-laki, karena ia menganggap bahwa semua laki-laki akan melakukan hal itu kembali kepadanya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui “bagaimana cara trauma healing pada korban pelecehan seksual secara verbal (catcalling)”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan jenis kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri sumber-sumber primer maupun sekunder terkait dengan pengaruh pelecehan secara verbal terhadap trauma pada remaja perempuan. Sumber primer dan sekunder tersebut didapatkan melalui buku, artikel dalam jurnal dan berita. Setelah data terkumpul maka dilakukanlah analisa terhadap data tersebut dengan menggunakan content analysis. Hal ini dilakukan untuk menemukan apa sesungguhnya arti dari pelecehan seksual secara verbal dan trauma, serta pengaruh pelecehan seksual secara verbal terhadap trauma dan bagaimana terapi trauma healing pada perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Trauma *Healing*

Trauma pada dasarnya menurut kamus Psikologi berarti sakit, atau shock yang seringkali berupa fisik atau struktural maupun juga mental dalam bentuk shock emosi yang menghasilkan gangguan tentang ketahanan fungsi-fungsi mental. Sedangkan healing secara bahasa memiliki arti penyembuhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Trauma Healing merupakan suatu proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, panik, dan gangguan lainnya karena lemahnya ketahanan fungsi-fungsi mental yang dimiliki individu korban pelecehan secara verbal tersebut. Trauma Healing merupakan salah satu kebutuhan utama khususnya bagi korban pelecehan seksual verbal (catcalling), dengan terapi trauma healing diharapkan dapat berangsur pulih dari trauma yang dialami dalam hidupnya. Karena trauma merupakan sebuah kejadian emosional dan fisik yang dapat dikatakan serius karena mengakibatkan kerusakan substansial terhadap fisik dan psikologis seseorang dalam rentang waktu yang relatif lama. Trauma dapat menyebabkan kondisi emosional yang dapat berkembang dikarenakan adanya sebuah peristiwa yang kurang berkenan, menyedihkan, menyakitkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan.

Pelecehan Seksual Verbal (*Catcalling*)

Pelecehan seksual merupakan bentuk tingkah laku mengandung seksual yang tidak diinginkan oleh objeknya, permintaan untuk melakukan perbuatan seksual baik secara lisan, atau fisik yang tempat kejadiannya bisa di ruang publik atau tempat yang tidak ada keramaian. (Kartika & Najemi, 2021)

Definisi lain mengenai catcalling, yaitu melakukan hal-hal yang bertendensi seksual kepada orang yang lewat di jalanan atau berada di tempat umum dan membuat orang yang bersangkutan merasa tidak nyaman dan atau terancam. Korban catcalling biasanya akan melakukan self objectification, yaitu secara sadar atau tanpa sadar melakukan penilaian dengan

melibatkan lima unsur; who, say what, in which channel, to whom, and effect. Pelaku catcalling umumnya melakukan hal tersebut sebagai candaan untuk menarik perhatian dari korban. Maraknya catcalling belakangan ini didukung oleh kemajuan teknologi yang kemudian menghasilkan reaksi berbeda-beda, bergantung pada kondisi, pendidikan, latar belakang, usia, serta gender.

Pelecehan seksual pada umumnya dikelompokkan menjadi 3 komponen utama, yaitu: pemaksaan seksual, pelecehan gender dan perhatian seksual yang tidak diharapkan. Pemaksaan seksual ini diartikan sebagai permintaan secara langsung atau persyaratan untuk melakukan tindakan seksual sebagai imbalan terkait pekerjaan atau sekolah, sedangkan pelecehan gender merupakan penurunan harga diri perempuan yang dilakukan secara bergrup seperti membuat lelucon tentang perempuan sebagai objek seks atau memposting gambar perempuan sebagai objek seks. Terakhir perhatian seksual yang tidak diinginkan merupakan penurunan harga diri perempuan yang dilakukan secara individual, seperti memperlakukan perempuan sebagai objek seks dengan mengirimkan email atau pesan pribadi yang tidak pantas, meraba atau menyentuh secara tidak pantas, dan melirik dengan maksud seksual. (Dewi.2019)

Dari pengertian pelecehan seksual diatas dapat dilihat terdapat unsur penting, yaitu adanya rasa ketidakinginan atau penolakan pada apapun bentuk-bentuk tingkah laku atau perilaku yang bersifat seksual. Pelecehan seksual mengenal beberapa bentuk yang dikelompokkan ke dalam lima bentuk pelecehan, yaitu pelecehan fisik; pelecehan lisan; pelecehan isyarat; pelecehan tertulis atau gambar; dan pelecehan psikologis atau emosional.

Pelecehan seksual verbal atau catcalling termasuk ke dalam pelecehan lisan yaitu segala tingkah laku yang dilakukan oleh pelaku kepada orang yang tidak dikenal seperti isyarat yang bersifat seksual dan menjadikan korban merasa tersinggung, dipermalukan atau terintimidasi.

Catcalling dapat dikategorikan ke dalam pelecehan secara verbal, karena catcalling adalah kondisi dimana memberikan perhatian yang tidak diinginkan kepada seseorang oleh orang lain dengan cara bersiul atau membuat komentar yang tidak pantas sebagai tanggapan ketertarikan seksual kepada korban. (Dewi.2019)

Istilah catcalling di Indonesia masih jarang didengar oleh masyarakat luas dan beranggapan bahwa selama tidak disentuh bukan termasuk ke dalam pelecehan seksual. Hal ini menyebabkan korban catcalling terutama perempuan merasa tidak aman dan nyaman berada di luar, serta merasa direndahkan bahkan sampai terganggunya mental karena rasa trauma.

Cara Meminimalisir *Catcalling*

Setiap orang berhak mendapatkan rasa aman dan nyaman saat berada di ruang publik. Untuk itu sangat penting mengatasi dan mengubah kebiasaan catcalling agar tempat umum menjadi lingkungan yang ramah dan bebas dari perusakan. Hal pertama yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan konsekuensi dari perilaku tersebut. Pendidikan mengenai perlindungan gender dan pentingnya melindungi privasi dan batasan orang lain yang harus diberikan sejak dini, baik lingkungan sekolah maupun keluarga. Pemahaman ini penting agar masyarakat menyadari bahwa *catcalling* adalah benyuk perusakan yang serius dan tidak dapat diterima. Selain itu, penting untuk memberikan edukasi kesetaraan gender dan mengubah pandangan masyarakat terhadap peran perempuan dalam masyarakat. Stereotip dan penderitaan gender dapat memperkuat perilaku seperti catcalling. Dengan mendorong kesetaraan gender, menghormati hak-hak perempuan, dan memberikan kesempatan yang setara bagi semua individu, kita dapat mengurangi dan mencegah pemanggilan kucing.

Kita semua memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman di tempat umum. Solidaritas dan dukungan antar individu sangat penting. Ketika seseorang menjadi korban catcalling, kita harus mendukung mereka dan menolak tindakan tersebut. Dengan menunjukkan solidaritas, memberikan kekuatan kepada korban dan menciptakan

atmosfer di tempat yang menenangkan, ditoleransi oleh masyarakat.

Dalam mengubah kebiasaan catcalling, penting untuk mengajak semua pihak terlibat. Masyarakat perlu melakukan refleksi diri dan melanggar norma-norma yang ada. Kita harus berkomitmen untuk tidak membenarkan perilaku yang merugikan dan menyakiti orang lain. Dalam menjalin hubungan dengan sesama, mari kita berusaha menjadi pendengar yang baik dan menghargai privasi dan keinginan orang lain.

Selain itu pentingnya wanita yang menjadi korban pelecehan seksual catcalling untuk menyuarkan hal yang pernah dialami dan kerugian serta efek yang dirasakan. Fenomena catcalling bersifat kompleks, dan wanita mengkonseptualisasikannya sebagai pengalaman negatif utama karena mereka mengaitkan dengan emosi negatif dan keadaan afektif. Selain itu, perempuan yang menjadi korban merasa bahwa pengalaman dan persepsi mereka tentang catcalling sangat sering diacuhkan oleh laki-laki dan masyarakat karena catcalling seringkali dianggap sebagai pujian.

Trauma Healing Untuk Korban Pelecehan Seksual Verbal (*Catcalling*)

Kekerasan verbal dapat menyebabkan ketidakstabilan suasana psikologis bagi penerimanya, seperti takut, kecewa, rendah diri, minder, patah hati, frustrasi, tertekan (stress), sakit hati, murung, apatis, tidak peduli, bingung, malu, benci, dendam, ekstrem, radikal, agresif, marah, depresi, gila, dan sebagainya.

Korban catcalling membutuhkan pertolongan untuk penyembuhan trauma yang dideritanya agar rasa trauma tidak selalu menjadi penghambat aktifitas sehari-harinya dan tidak dihantui rasa cemas ketika berada di luar terutama bertemu dengan segerombolan laki-laki. Pasca pelecehan seksual ditunjukkan dengan adanya rasa was-was apabila berhadapan dengan situasi atau keadaan yang membawa kenangan saat pelecehan terjadi. Kebanyakan individu yang mengalami trauma akibat pelecehan hanya dipendam saja tidak mau menceritakan kejadian kepada orang lain karena merasa malu, takut direndahkan, dihina dan dipandang negatif oleh orang lain. Apalagi korban pelecehan seksual secara verbal yang dianggap hal yang wajar dan bukan merupakan pelecehan.

Salah satu terapi trauma healing yang bisa dilakukan dengan melakukan self-healing karena dengan melakukan hal tersebut individu dapat melakukan penyembuhan secara mandiri tanpa harus melaporkan ataupun menunggu kasus yang dialaminya selesai agar sembuh. Maksudnya adalah individu dapat menyembuhkan trauma, kecemasan dan ketakutan yang dialaminya dengan bantuan diri sendiri tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan dari dokter ataupun mencari tenaga ahli yang dapat membantu proses penyembuhan luka yang dialami selagi masih dapat ia lakukan sendiri. Self healing menjadi sangat penting karena setiap individu memerlukan mental yang sehat agar dapat beraktivitas tanpa ada gangguan di dalam dirinya dan kunci utamanya terdapat dalam diri sendiri. Kemudian pentingnya Self healing dilakukan oleh individu yang mengalami trauma, kecemasan dan ketakutan adalah karena memiliki banyak keunggulan yakni bisa dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan biaya yang cukup banyak untuk melakukan penyembuhan, membawa aura positif bagi individu dan juga memiliki konsistensi pengulangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mempertahankan dan memelihara kesehatan mental.

Self healing adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan stres), didorong dan diarahkan oleh pasien serta dipandu oleh insting diri sendiri. Self healing adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat-obatan tetapi dengan cara menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (Alsheta M & Savira, 2021). Self-healing dapat dikatakan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan masalah serta dampak negatif yang timbul akibat peristiwa traumatik, sehingga individu mampu mendapatkan kembali kendali atas kehidupannya (Fadilah, 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa catcalling dapat dikategorikan ke dalam pelecehan secara verbal, karena catcalling adalah kondisi dimana pelaku memberikan perhatian yang tidak diinginkan kepada seseorang dengan cara bersiul atau membuat komentar yang tidak pantas sebagai tanggapan ketertarikan seksual kepada korban catcalling. Hal ini dapat menyebabkan trauma pada perempuan, korban catcalling membutuhkan pertolongan untuk penyembuhan trauma yang diderita agar rasa trauma tidak menjadi penghambat kesehariannya. Salah satu terapi yang bisa digunakan adalah dengan melakukan selfhealing karena dengan melakukan hal tersebut individu dapat melakukan penyembuhannya secara mandiri dengan pantauan dari tenaga ahli seperti konselor atau psikolog.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya artikel ini saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mensupport dan membantu penulisan artikel ini. Terutama kedua orang tua yang sudah memberikan doa serta dukungan dalam berbagai hal dan dosen pengampu mata kuliah trauma healing yang telah membimbing dan memberikan saran terkait kepenulisan. Dan saya ucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri telah berusaha menyelesaikan kepenulisan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A., & Setyanto, Y. (2020). Fenomena Catcalling sebagai Bentuk Pelecehan Seksual secara Verbal terhadap Perempuan di Jakarta. *Koneksi*, 3(2), 485. <https://doi.org/10.24912/kn.v3i2.6487>
- Kartika, Y., & Najemi, A. (2021). Kebijakan Hukum Perbuatan Pelecehan Seksual (Catcalling) dalam Perspektif Hukum Pidana. *PAMPAS: Journal of Criminal Law*, 1(2), 1–21. <https://doi.org/10.22437/pampas.v1i2.9114>
- Natar, A. N. (2019). Trauma Healing bagi Perempuan Korban Konflik: Belajar dari Konflik Maluku dan Poso. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 4(1), 1–21. <https://doi.org/10.30648/dun.v4i1.205>
- Paradias, R., & Soponyono, E. (2022). Perlindungan Hukum Terhadap Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 4(1), 61–72. <https://doi.org/10.14710/jphi.v4i1.61-72>
- Pitaloka, T. R., & Putri, A. K. (2021). Pemaknaan Kekerasan Simbolik dalam Pelecehan Seksual secara Verbal (Catcalling). *Journal of Development and Social Change*, 4(1), 91–114. <https://jurnal.uns.ac.id/jodasc>
- Putri, L. J., & Suardita, I. K. (2019). Tinjauan Yuridis Terhadap Perbuatan Catcalling (Pelecehan Verbal) di Indonesia. *Kertha Wicara: Journal Ilmu Hukum*, 8(3), 12. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/kerthawicara/article/view/47598>
- Ulfaningrum, H., Fitriyari, R., & Mar'ah, M. M. (2021). Studi Literatur Determinan Perilaku Pencegahan Pelecehan Seksual Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 2(2), 197–207. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i2.119>
- Trihastuti, A., & Nuqul, F. L. (2020). Menelaah Pengambilan Keputusan Korban Pelecehan Seksual dalam Melaporkan Kasus Pelecehan Seksual. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7299>
- Zahro Qila, S., Nur Rahmadina, R., & Azizah, F. (2021). Catcalling sebagai Bentuk Pelecehan Seksual Traumatis. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*, 1(2), 95–106. <https://doi.org/10.20885/cantrik.vol1.iss2.art3>