

Peran Konseling Individu dalam Menangani Masalah Dampak Pelecehan Seksual Verbal (*Catcalling*)

Hafiz Khairul Aqillah¹, Alfath Hasyim Syah², Muhammad Raihan Apriza³,
Ainul Mardiyah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: hafizaqillah@gmail.com¹, hasyimsyahalfath@gmail.com²,
aprizaraihan317@gmail.com³, ainulmardiyah@uinsu.ac.id⁴

ABSTRAK

Catcalling adalah jenis pelecehan seksual non-fisik yang terjadi di tempat umum dan seringkali diabaikan oleh masyarakat umum. Di sisi lain, korban mengalami dampak psikologis yang parah seperti trauma, kekhawatiran, ketakutan, dan rendah diri. Studi ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana konseling individual membantu korban pelecehan seksual verbal (*catcalling*) mengurangi dampak negatifnya. Metode deskriptif digunakan dalam penelitian kualitatif ini. Tiga wanita yang telah mengikuti konseling individual setelah mengalami *catcalling* dijadikan subjek penelitian. Pedoman wawancara semi-terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, yang kemudian diperiksa pada tahap reduksi data, penyajian data, dan penyusunan kesimpulan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terapi individual sangat penting dalam membantu korban mengelola peristiwa traumatis, menurunkan kecemasan dan perasaan aman, serta meningkatkan harga diri. Untuk mengurangi dampak psikologis pelecehan seksual verbal (*catcalling*), konseling individual dapat menjadi solusi yang bermanfaat.

Kata kunci: Pelecehan Seksual Verbal, *Catcalling*, Konseling Individu, Dampak Psikologis

ABSTRACT

Catcalling is a type of non-physical sexual harassment that happens in public and is frequently ignored by the general public. On the other hand, victims have severe psychological effects such trauma, worry, fear, and low self-esteem. This study aims to explain how individual counseling helps victims of verbal sexual harassment (*catcalling*) lessen its negative effects. The descriptive method was used in this qualitative study. Three ladies who had attended individual counseling after experiencing *catcalling* served as the research subjects. Semi-structured interview guidelines were used to collect data through in-depth interviews, which were then examined at the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drafting. The study's findings show that individual therapy is crucial in helping victims manage traumatic events, lowering anxiety and feelings of security, and boosting self-esteem. In order to lessen the psychological effects of verbal sexual harassment (*catcalling*), individual counseling may be a useful solution.

Keywords: Verbal Sexual Harassment, *Catcalling*, Individual Counseling, Psychological Impact

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang tingkat pelecehan seksual menjadi hal yang umum terjadi dan terus meningkat setiap tahunnya. Karena korban tidak dirugikan, pelecehan seksual verbal, seperti menggoda secara verbal (*catcalling*), biasanya dianggap sebagai pelanggaran ringan. Meskipun verbal, tetap dianggap sebagai pelecehan seksual. Menggoda secara verbal adalah perilaku apa pun yang mengarah pada kontak seksual, biasanya dengan suara keras tetapi tidak selalu (secara eksplisit). Bersiul, menunjuk, berteriak, atau berkomentar tentang seseorang saat mereka lewat adalah contoh dari tindakan tersebut. Pelecehan seksual merupakan masalah serius karena korban akan terus-menerus dilecehkan, direndahkan, dan dipermalukan. (Qila dkk., 2021)

Bagi mereka yang mengalaminya, dilecehkan secara verbal bukanlah hal yang menyenangkan sama sekali. Meskipun pelecehan verbal dianggap sebagai salah satu bentuk pelecehan seksual, korban pelecehan verbal menghadapi berbagai konsekuensi. Trauma yang dialami seorang wanita yang dilecehkan secara verbal adalah akibat pertama dari pelecehan tersebut. (Liszari dkk., 2024)

Konseling individual sangat penting dalam hal ini sebagai sistem dukungan psikologis yang berfokus pada kebutuhan korban tertentu. Konseling individual menyediakan forum bagi korban untuk mendiskusikan pengalaman traumatis mereka, mengelola emosi negatif mereka, dan mendapatkan kembali rasa aman dan percaya diri mereka. Untuk mengatasi konsekuensi pelecehan seksual verbal dalam bentuk *catcalling*, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pentingnya konseling individual.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pelecehan Seksual Verbal (*Catcalling*)

Salah satu bentuk pelecehan seksual non-fisik adalah *catcalling* menggoda secara verbal yaitu dengan merendahkan karakteristik seksual korban, pelaku menggoda mereka. Bagi sebagian orang, ini adalah kebiasaan yang lazim dan umum. Padahal, banyak dari individu-individu ini menganggapnya sebagai lelucon di depan umum. (Adyan & Herlambang, 2024)

Pelecehan verbal biasanya dilakukan oleh orang asing di tempat umum. Penggunaan kata-kata dan isyarat nonverbal yang merendahkan dikenal sebagai "*catcalling*" dan terjadi di tempat umum seperti halte bus, trotoar, dan jalan raya. (Zumiarti & Marpuri, 2022)

2. Dampak Psikologis *Catcalling*

Pada tempat umum, *catcalling* memiliki dampak psikologis dan sosial yang mendalam pada perempuan. Rasa takut, khawatir, dan ketidaknyamanan adalah dampak psikologis jangka pendek; rasa bersalah, kritik terhadap citra tubuh, dan

perasaan malu tentang identitas seseorang sebagai perempuan adalah dampak jangka panjangnya. (Febriyanti dkk., 2025)

Ketidaknyamanan jangka panjang atau bahkan rasa takut terhadap tempat umum dapat terjadi akibat pelecehan verbal ini. Kecemasan, keputusasaan, dan PTSD dapat muncul dari kejadian pelecehan verbal yang berulang. Keterampilan sosial dan keseimbangan emosional korban juga dapat terpengaruh. (Rahma dkk., 2015)

3. **Konseling Individu sebagai Intervensi**

Bagi korban pelecehan seksual verbal, konseling individual merupakan solusi yang berhasil. Metode ini membantu korban pulih dari trauma dan mengurangi dampak psikologis pelecehan dengan memungkinkan mereka untuk mengomunikasikan emosi dan pengalaman mereka dengan cara yang lebih pribadi dan aman. Selain itu, penggunaan pendekatan konseling dapat membantu korban lebih memahami dan mengendalikan emosi mereka serta meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi serupa di masa mendatang. (Meilawati dkk., 2023)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kualitatif. Tiga perempuan yang pernah menjadi korban pelecehan seksual verbal (*catcalling*) dijadikan subjek penelitian. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk memilih subjek sesuai dengan tujuan penelitian. Wawancara semi-terstruktur mendalam digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang pemikiran subjek mengenai konseling individual, efek psikologis, dan pengalaman mereka. Reduksi data, penyajian data, dan penyusunan kesimpulan digunakan dalam proses analisis data. Dengan menggunakan verifikasi anggota dan triangulasi sumber, validitas data dipertahankan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara mendalam dengan tiga partisipan penelitian, ditemukan bahwa ketiganya telah mengikuti konseling individual untuk mengatasi dampak psikologis dari pelecehan seksual verbal (*catcalling*) di tempat umum.

Narasumber pertama adalah seorang mahasiswi yang menjadi korban *catcalling* di jalan umum dan di lingkungannya. Ketika ia harus keluar sendirian, efek pertama yang dialaminya adalah rasa takut, khawatir, dan rasa tidak aman. Setelah menjalani terapi individual, subjek merasa lebih nyaman, mengenali pemicu kecemasannya, dan menyadari bahwa ia tidak bersalah atas insiden *catcalling* tersebut.

Narasumber kedua adalah seorang mahasiswi yang menjadi korban pelecehan verbal tak dikenal di tempat umum. Berpikir berlebihan, kewaspadaan berlebihan, dan keterbatasan aktivitas di luar rumah termasuk di antara efek psikologis yang

dialaminya. Kepercayaan diri subjek, kemampuan untuk mengendalikan pikiran negatif, dan keberanian untuk melanjutkan aktivitas di tempat umum semuanya meningkat sebagai hasil dari konseling individual.

Seorang gadis remaja yang secara teratur menjadi sasaran pelecehan verbal di daerahnya adalah narasumber ketiga. Dia mengalami kecemasan, ketakutan, dan perasaan malu yang berkepanjangan. Pasien mengalami dukungan emosional, rasa didengarkan, dan perolehan mekanisme penanggulangan yang memungkinkannya untuk mengelola kecemasan dan ketakutannya setelah terapi individual.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling individual sangat penting dalam membantu ketiga partisipan memproses pengalaman pelecehan seksual verbal mereka, menurunkan tingkat kecemasan mereka, dan meningkatkan kepercayaan diri serta rasa aman mereka dalam melakukan tugas sehari-hari.

Pembahasan

Menurut temuan penelitian, pelecehan seksual verbal (*catcalling*) di tempat umum memiliki efek psikologis pada setiap partisipan. Efek ini termasuk keterbatasan aktivitas, kekhawatiran, kecemasan, dan rasa tidak aman. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa *catcalling* adalah jenis pelecehan seksual verbal yang dapat menyebabkan korban merasa tidak nyaman dan terhina, bukan sekadar lelucon. (Qila dkk., 2021)

Reaksi psikologis responden, termasuk rasa takut dan kecemasan yang terus-menerus, menunjukkan bahwa *catcalling* dapat mengakibatkan ketidaknyamanan psikologis yang parah. Hal ini konsisten dengan penelitian (Liszari dkk., 2024), yang menyatakan bahwa *catcalling* dapat menyebabkan trauma dan membuat korban terus memikirkan kejadian tersebut. Selain itu, (Febriyanti dkk., 2025) menekankan bahwa *catcalling* dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kecemasan, dan perasaan malu di tempat umum.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa orang asing biasanya melakukan pelecehan verbal di tempat umum. Hal ini konsisten dengan penelitian (Adyan & Herlambang, 2024) dan (Zumiarti & Marpuri, 2022), yang menggambarkan pelecehan verbal sebagai jenis pelecehan seksual non-fisik yang umumnya terjadi di tempat umum dan sering diterima oleh masyarakat.

Setelah menerima konseling individual, setiap peserta dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan. Konseling individual membantu klien dalam mengelola emosi yang tidak menyenangkan seperti rasa takut dan kecemasan, memahami pengalaman mereka, dan mengekspresikan perasaan mereka. Hasil ini konsisten dengan hasil (Meilawati dkk., 2023), yang menemukan bahwa korban pelecehan seksual verbal mendapat manfaat psikologis dari konseling individual.

Selain itu, temuan penelitian ini mendukung temuan (Rahma dkk., 2015) yang menemukan bahwa kecemasan berkepanjangan dapat timbul dari episode pelecehan verbal yang berulang. Dengan memberikan lingkungan yang aman bagi korban untuk

memproses peristiwa traumatis, konseling individu mengurangi dampak psikologisnya.

KESIMPULAN

Temuan penelitian dan diskusi menunjukkan bahwa korban pelecehan seksual verbal, atau "*catcalling*," mengalami dampak psikologis yang parah, termasuk rasa takut, kecemasan, rasa tidak aman, dan keterbatasan kemampuan mereka untuk terlibat dalam aktivitas publik. *Catcalling* berpotensi menciptakan trauma psikologis, terutama jika terjadi secara sering, sehingga tidak boleh dianggap remeh atau lucu.

Telah dibuktikan bahwa konseling individu sangat penting dalam membantu korban mengatasi dampak psikologis ini. Konseling individu memberikan lingkungan yang aman bagi korban untuk mengomunikasikan emosi mereka, memahami pengalaman mereka, dan menciptakan mekanisme penanggulangan untuk mengelola kekhawatiran dan rasa takut. Selain itu, prosedur terapi membantu korban untuk mendapatkan kembali rasa aman dan percaya diri dalam melakukan tugas sehari-hari. Oleh karena itu, konseling individu dapat menjadi intervensi yang bermanfaat dalam mengatasi dampak pelecehan seksual verbal (*catcalling*), terutama bagi perempuan, yang merupakan kelompok rentan di tempat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyan, A. R., & Herlambang. (2024). Sosialisasi Catcalling Dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2022 Tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual. *Jurnal Ilmiah Kutei*, 23(2), 150–157.
- Febriyanti, V., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Analisis Dampak Cat Calling Terhadap Perempuan Di Ruang Publik: Perspektif Psikologis Dan Sosial. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 4(2), 251–261.
- Liszari, R. M., Fatmariza, Isnarmi, & Rafni, A. (2024). Pelecehan Seksual Secara Verbal Dikalangan Pelajar. *Jurnal Ideologi dan Konstitusi*, 4(1), 66–74.
- Meilawati, Sulistianingsih, & Marlina, L. (2023). Reality Individual Counseling For Victims Of Verbal Sexual Harassment. *Insight : International Journal of Social Research*, 1(1), 33–38.
- Qila, S. Z., Rahmadina, R. N., & Azizah, F. (2021). Catcalling sebagai Bentuk Pelecehan Seksual Traomatis Catcalling as a Traumatic Form of Sexual Harassment. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*, 1(2), 95–106.
- Rahma, I. M., Fayyaza, S., Ingtyas, F. T., & Ginting, L. (2015). Catcalling dan Kesehatan Mental Berhubungan dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 15(1), 43–49.
- Zumiarti, & Marpuri, S. (2022). Catcalling Sebagai Bentuk Pelecehan Seksual Secara Verbal Terhadap Perempuan Di Sijunjung (Studi Kasus Di Nagari Pematang Panjang). *Jssha Adpertisi Journal*, 2(2), 1–9.

JURNAL KOMPREHENSIF

E ISSN: 3031-0970 | Vol. 4 No. 1 2026 | pp. 15-20

Available online at: <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/komprensif>