

# Hati-Hati! Ini 4 Dampak Psikologis Catcalling yang Bikin Mental Goyah!

Category: LifeStyle

September 1, 2024



**Prolite** – Pernahkah kamu atau orang terdekatmu mengalami hal tidak menyenangkan ? Seperti siulan nakal, komentar cabul, dan tatapan tidak senonoh ketika berada dari pengalaman di ruang publik.

Hal ini sering terjadi pada wanita, pun pada pria. Lebih dari sekadar gangguan, catcalling adalah bentuk kekerasan yang meninggalkan luka mendalam pada jiwa korban.

## Apa Itu CatCalling?



*Ilustrasi pria yang menggoda wanita – Freepik*

Cat calling adalah tindakan pelecehan seksual verbal yang

dilakukan di ruang publik, seperti meneriakkan komentar yang melecehkan, mengancam, atau mengejek seseorang.

Tindakan ini seringkali dilakukan oleh orang yang tidak dikenal dan membuat korban merasa tidak aman dan terintimidasi.

## 4 Dampak Psikologis yang Menghancurkan



*Ilustrasi wanita yang terpuruk- Freepik*

Dampak psikologis dari cat calling jauh lebih dalam daripada yang kita bayangkan. Korban catcalling seringkali mengalami:

1. **Kecemasan dan Depresi:** Ketakutan terus-menerus akan mengalami pelecehan dapat memicu kecemasan dan depresi. Korban mungkin menghindari tempat-tempat ramai atau aktivitas tertentu demi menjaga keselamatan diri.
2. **Rasa Tidak Aman:** Ruang publik yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman justru menjadi sumber ketakutan bagi korban catcalling. Mereka merasa tidak berdaya dan selalu waspada terhadap lingkungan sekitar.
3. **Penurunan Harga Diri:** Korban seringkali menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpa mereka. Mereka merasa bahwa penampilan atau perilaku mereka yang memicu tindakan pelecehan.
4. **Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD):** Pada kasus yang parah, korban catcalling dapat mengalami PTSD, yang ditandai dengan kilas balik, mimpi buruk, dan kesulitan berkonsentrasi.

## Lingkaran Setan yang Sulit Diputus



## *Ilustrasi*

Catcalling menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus. Korban yang sering mengalami pelecehan cenderung menghindari ruang publik, yang pada gilirannya dapat mengisolasi mereka dan memperburuk kondisi mental mereka.

Selain itu, rasa takut dan trauma yang dialami korban dapat membuat mereka kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Salah satu alasan mengapa masalah ini masih dianggap sebagai hal yang biasa adalah karena minimnya kesadaran masyarakat akan dampak buruk tindakan ini.

Banyak orang masih menganggap hal ini sebagai bentuk perhatian, candaan atau pujian, padahal ini adalah bentuk kekerasan yang merendahkan martabat korban.



– *Freepik*

Catcalling bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah sosial yang harus diatasi bersama.

Kita semua memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan bebas dari kekerasan seksual.

Mari bersama melawan dan hentikan budaya catcalling untuk menciptakan lingkungan yang aman, lebih adil dan setara bagi semua.