

Bullying: Bukti Gangguan Mental Pada Pelaku

Tahukah kamu, riset yang dilakukan oleh Kemendikbudristek tahun 2022 mengungkap fakta bahwa persentase siswa berpotensi mengalami *bullying*, baik verbal, fisik, maupun *cyber* adalah sebesar 36,31%. Ironisnya, hanya 13,54% yang berani melapor. Data lain dari Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), menyebutkan kasus *bullying* yang terjadi di satuan pendidikan cenderung meningkat dari 21 kasus di tahun 2022, menjadi 30 kasus di tahun 2023. Sementara Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan bahwa terjadi sebanyak 87 kasus *bullying* dari 2355 kasus pelanggaran anak yang dilaporkan.

Bullying adalah segala bentuk penindasan atau perilaku kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh satu orang atau kelompok yang lebih kuat. *Bullying* sering kali dipandang sebagai tindakan yang hanya berakar dari kebencian atau kekuasaan. Namun, perilaku agresif ini juga bisa merupakan tanda adanya gangguan mental pada pelaku. Beberapa studi menunjukkan bahwa mereka yang melakukan *bullying* sering kali menghadapi masalah emosional dan psikologis yang mendalam.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

Perilaku *Bullying* Sebagai Gangguan Mental

Berikut adalah beberapa bukti yang mengaitkan perilaku *bullying* dengan gangguan mental:

- Kurangnya empati dan masalah emosi.
- Trauma dan pengalaman kekerasan masa kecil.
- Gangguan pengendalian impuls.
- Depresi dan kecemasan yang terselubung.
- Pengaruh gangguan sosial dan lingkungan.
- Penyalahgunaan substansi dan perilaku berisiko.
- Kebutuhan akan bantuan psikologis.

Bullying bukan hanya tindakan kekerasan sosial; sering kali, ini merupakan tanda bahwa pelaku menghadapi mental yang serius. Mendeteksi dan mengatasi gangguan mental pada

pelaku *bullying* tidak hanya bisa mengurangi kekerasan, tetapi juga membantu mereka menemukan jalan pemulihan dan perkembangan yang lebih positif.



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Dampak *Bullying* Pada Pelaku

Tindakan *bullying* dapat memperburuk gangguan mental yang sudah ada pada pelaku, menciptakan siklus yang merusak, baik secara psikologis, sosial, maupun emosional. Berikut adalah dampak perilaku *bullying* pada pelaku dengan gangguan mental:

Memperburuk gangguan kepribadian antisosial dan narsistik: Pelaku *bullying* dengan gangguan antisosial dan narsistik cenderung melihat orang lain sebagai objek untuk manipulasi. Perilaku *bullying* memperkuat kecenderungan ini, yang dapat menyebabkan semakin berkurangnya rasa empati dan meningkatnya perilaku manipulatif serta dominasi.

Meningkatkan risiko depresi dan kecemasan: Pelaku *bullying* yang mengalami depresi dan kecemasan dapat menggunakan perilaku agresif untuk menutupi rasa tidak aman atau rendah diri. Namun, setelah tindakan *bullying*, mereka sering merasa bersalah atau cemas,

yang pada akhirnya memperburuk kondisi mental mereka. Rasa malu dan penyesalan yang muncul setelah menindas orang lain dapat memperdalam rasa terisolasi dan depresi.

Gangguan pengendalian impuls: Banyak pelaku *bullying* memiliki masalah dalam mengontrol impuls, terutama jika mereka menderita gangguan ledakan amarah atau gangguan pengendalian emosi lainnya. Keterlibatan dalam perilaku *bullying* yang impulsif dan penuh kekerasan dapat memperparah ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan emosi, yang pada akhirnya memperburuk kualitas hidup dan hubungan interpersonal.

Peningkatan penyalahgunaan substansi: Alkohol atau narkoba yang sering digunakan sebagai cara untuk melarikan diri dari kenyataan atau untuk menekan perasaan negatif. Penggunaan zat-zat ini dapat memperburuk kondisi mental, memperkuat perilaku agresif, dan meningkatkan risiko terjadinya tindakan kekerasan lebih lanjut.

Penurunan kualitas hidup dan hubungan sosial: Gangguan mental yang mendasari, seperti gangguan kecemasan sosial atau gangguan kepribadian, ditambah dengan perilaku *bullying*, menciptakan isolasi sosial. Kehilangan teman, kesulitan menjalin hubungan yang stabil, dan penolakan dari lingkungan sosial memperparah kondisi psikologis mereka.

Kemunduran akademis atau profesional: Masalah mental seperti defisit perhatian atau gangguan perilaku dapat menyebabkan pelaku tidak mampu berkonsentrasi pada tugas yang lebih penting. Konflik yang timbul akibat perilaku *bullying* juga dapat menyebabkan dikeluarkannya mereka dari sekolah atau hilangnya pekerjaan, yang semakin merusak harga diri mereka.

Potensi pengembangan perilaku kriminal: Perilaku agresif yang tidak dikendalikan dapat berlanjut dan berkembang menjadi kejahatan yang lebih serius. Pelaku mungkin terlibat dalam kekerasan fisik, penipuan, atau pelanggaran hukum lainnya, sebagai bentuk eskalasi dari perilaku *bullying*.

Ketidakmampuan untuk menyadari dampak perilaku: Mereka mungkin merasionalisasi perilaku mereka atau menganggapnya wajar, yang pada akhirnya menghalangi mereka untuk berubah. Ketidakmampuan untuk menyadari kesalahan ini dapat memperburuk isolasi sosial dan memperdalam gangguan mental mereka.

Penghancuran identitas diri: Mereka mungkin mulai melihat diri mereka sebagai orang yang kuat melalui tindakan intimidasi, atau sebaliknya, merasa semakin tidak berdaya dan rendah

diri setiap kali mereka terlibat dalam *bullying*. Ketidakstabilan identitas ini dapat memperburuk gangguan seperti gangguan kepribadian ambang.

Kesulitan mengatasi konflik secara sehat: Pelaku dengan gangguan mental sering kali mengandalkan intimidasi atau kekerasan untuk menyelesaikan masalah, alih-alih berkomunikasi secara efektif. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan cara yang lebih positif dapat memperburuk masalah mental yang mereka alami.

Perilaku *bullying* memiliki dampak negatif yang signifikan pada pelaku yang mengalami gangguan mental. Tindakan *bullying* tidak hanya memperburuk kondisi mental yang mendasari, tetapi juga menciptakan siklus kerusakan emosional, sosial, dan psikologis. Intervensi psikologis dan bantuan profesional sangat penting untuk membantu pelaku mengatasi masalah mental yang memicu perilaku *bullying*, serta untuk mencegah eskalasi lebih lanjut yang dapat merusak kehidupan mereka sendiri dan orang lain di sekitar mereka.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

Mencegah Perilaku *Bullying* Dari Pelaku Dengan Gangguan Mental

Pencegahan harus mencakup dukungan psikologis, pendidikan, dan perubahan lingkungan sosial. Berikut adalah beberapa strategi efektif untuk mencegah perilaku *bullying* dari pelaku dengan gangguan mental:

- Penyuluhan dan pendidikan
- Dukungan psikologis dan terapi
- Pengelolaan emosi dan pengendalian impuls

- Dukungan sosial dan lingkungan
- Program intervensi sekolah atau lingkungan kerja
- Pengawasan dan evaluasi berkala
- Pendidikan keterampilan sosial
- Penyuluhan keluarga
- Kesehatan mental dan dukungan berkelanjutan

Mencegah perilaku *bullying* dari pelaku dengan gangguan mental memerlukan pendekatan yang holistik dan berfokus pada dukungan serta pendidikan. Intervensi yang efektif mencakup dukungan psikologis, pendidikan, pengelolaan emosi, dan perbaikan lingkungan sosial. Dengan strategi yang tepat, pelaku dapat mengatasi gangguan mental mereka dan mengubah perilaku mereka menuju pola yang lebih sehat dan positif.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

Ayo, bersama-sama kita hentikan perilaku bullying dimulai dari diri sendiri, dimulai dari hal-hal kecil dalam kehidupan kita sehari-hari. Mari kita ciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi semua orang.

Aura Avidzha Aziz 9 Juli 2024 Kewarganegaraan Aktif