

[Psikodemia.com](https://psikodemia.com) – Psikologi abnormal adalah cabang ilmu psikologi yang berupaya memahami pola perilaku abnormal dan cara menolong orang-orang yang mengalaminya.

## PERILAKU NORMALITAS

Untuk memahami perilaku abnormal, diperlukan pemahaman akan perbedaan antara abnormalitas dan normalitas. Perilaku dikatakan normal dapat dipandang dari berbagai segi, yaitu:

### Normalitas sebagai kesehatan

Dikatakan normal jika tidak sakit, tidak ada kondisi patologis, dan tidak ada *symptoms* sehingga fungsi dapat berjalan dengan semestinya.

### Normalitas sebagai suatu yg diidealkan

Normalitas sebagai sesuatu yang optimal dan bukan hanya rata-rata, namun pandangan ini mendapat kritik karena kondisi ideal bersifat subjektif.

### Normalitas sebagai penerimaan sosial

Dikatakan normal apabila perilaku yang ditampakkan dapat diterima secara sosial, yaitu perilaku yang rata-rata dan tidak menunjukkan perbedaan dengan [perilaku sosial](#) pada umumnya.

## Nomalitas sebagai perilaku yang adaptif

Dikatakan normal apabila perilaku yang ditampilkan tidak berdampak buruk pada individu dan lingkungan, juga tidak menimbulkan distress pribadi sehingga kesulitan adaptasi dengan kondisi yang dihadapi.

## KAPAN KEMUDIAN PERILAKU DIKATAKAN SEBAGAI PERILAKU PSIKOLOGI ABNORMAL?

Perilaku dikatakan abnormal apabila perilaku tersebut memenuhi salah satu dari kriteria dibawah ini:

### Tidak dapat diterima /melanggar norma sosial

Perilaku dikatakan abnormal apabila tidak sesuai dengan norma sosial dan konteks budaya setempat. Perilaku yang dianggap ganjil dalam budaya masyarakat tertentu mungkin lazim dijumpai di budaya masyarakat yang lain, seperti perilaku makan pecahan kaca dan berkomunikasi dengan arwah.

### Salah persepsi/interpretasi terhadap realitas

Kesalahan interpretasi terhadap realitas yang dijumpai sehingga menimbulkan persepsi dan perilaku yang diluar rata-rata dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal. Seperti kepercayaan bahwa dirinya adalah veteran perang, yang sangat berperan dalam perang, padahal ia tidak maju berperang.

## Berada dalam stres personal yang signifikan.

Setiap individu pernah mengalami **kesakitan emosional** maupun fisik. Apabila tingkat kesakitan menjadi sangat besar hingga sulit berfungsi untuk dirinya sendiri maka perilaku yang ditunjukkan terhadap kondisi tersebut sudah dapat dikatakan sebagai suatu abnormalitas.

## Perilaku maladaptif atau perilaku yang membatasi diri untuk berfungsi dalam peran sosial.

Individu tidak mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan karena membatasi diri untuk memenuhi tuntutan tersebut. Sebagai contoh, individu mendapatkan mutasi pekerjaan, namun ditempat kerja yang baru, ia cenderung pasif dan menghindari tugas karena merasa tidak cocok dengan tempat kerja yang baru.

## Perilaku yang berbahaya berbahaya bagi diri sendiri dan orang lain.

Individu dalam mengambil tindakan berisiko yang membahayakan dirinya sendiri dan orang lain serta mengancam kesejahteraannya, seperti risiko bunuh diri atau kekerasan pada anak.

Pikiran dan perilaku tersebut dianggap membahayakan kesejahteraan orang lain dan dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal.