

ABNORMALITY IN DAILY LIFE

Pameran poster ini merupakan bentuk edukasi psikologis kepada masyarakat sebagai pengabdian dari I Love My Psychologist (ILMP)

**Selasa, 1
Des 2020**
20.00 - 21.30

- Anorexia nervosa
- Body Dysmorphic Disorder
- Somatic symptom disorder
- Illness anxiety disorder

**Rabu, 2
Des 2020**
20.00 - 21.30

- Generalized Anxiety disorder
- Separation anxiety disorder
- Panic disorder

**Kamis, 3
Des 2020**
20.00 - 21.30

- Bunuh diri (Suicide)
- Depresi pada lansia
- Skizofrenia

Terbatas untuk 100 peserta

Registrasi:
bit.ly/pp-AIDL

Tidak dipungut biaya

Host

Dr. Heryanti Satyadi, M.Si.

Psikolog senior di I Love My Psychologist

Moderator:

Gracia M. Semeru, M.Psi





Certificate of Appreciation

Sertifikat ini diberikan kepada

DR. HERYANTI SATYADI, M.SI

*atas partisipasi sebagai PEMBICARA dalam
PAMERAN POSTER
"ABNORMALITY IN DAILY LIFE"*

*Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diselenggarakan oleh
I Love My Psychologist bekerjasama dengan Universitas Tarumanagara
pada 1-3 Desember 2020*

Dr. Dra. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

Manajer bidang Penelitian LPPM
Universitas Tarumanagara

Gracia M Semeru, M.Psi., Psikolog

Panitia
I Love My Psychologist

LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
YANG DIAJUKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



UNTAR
Universitas Tarumanagara

ABNORMALITY IN DAILY LIFE

Disusun oleh:

Ketua Tim

Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog, NIK: 10717002

Anggota:

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si, NIK: 07046206

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
DESEMBER 2020

Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Judul PKM : ABNORMALITY IN DAILY LIFE
2. Nama Mitra PKM : I Love My Psychologist (ILMP) Indonesia
3. Ketua Tim Pelaksana
 - A. Nama dan Gelar : Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog
 - B. NIDN/NIK : NIK: 10717002
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen tetap dengan perjanjian
 - D. Program Studi : Psikologi
 - E. Fakultas : Psikologi
 - F. Bidang Keahlian : Psikologi klinis dewasa
 - G. Alamat Kantor : Ruko Gading Bukit Indah Blok i no.9-10,
Kelapa Gading
 - H. Nomor HP/Tlp : 085719363344
3. Anggota Tim PKM
 - A. Jumlah Anggota (Dosen) : 1 orang
 - B. Nama Anggota/Keahlian : Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si,
NIK: 07046206
 - C. Jumlah Mahasiswa : 45 orang
 - 705170044 William Haliman
 - 705180003 Yinnie Febriani
 - 705180006 Amalia Rachma Irfani
 - 705180010 Sherly Marcella
 - 705180013 Vanessa Stefani
 - 705180021 Qotrunnada Rizkia Maharani Sabila
 - 705180043 Fellisia
 - 705180045 Theofilus Ronald Laurence
 - 705180057 Melissa Novianty
 - 705180058 Clarita Andreane
 - 705180065 Cindy
 - 705180066 Felicita Mauli
 - 705180068 Chintya Daniel Putri
 - 705180084 Mirabella
 - 705180090 Amelia
 - 705180091 Evan Loanardo Susilo
 - 705180098 Novita Levina Kosman
 - 705180102 Febi Triyanti
 - 705180104 Rika Yuta Agustine
 - 705180105 Natasha Oktaviana Defanska Darmawan
 - 705180107 Grace Christina Sorta
 - 705180110 Verlyn Zia Angelica Wijaya
 - 705180130 Gracio Obed Efata Hasian Sidabutar
 - 705180142 Stefanus Immanuel Lawrence
 - 705180146 Stanis Evander
 - 705180158 Fahreza Nur Hafits
 - 705180162 Febrina Rizky Kamila

- 705180164 Deffany Nathalia
- 705180202 Saskia Riningtyas Putri
- 705180222 Nabila Makhasuci Prameswari
- 705180231 Shakira Novel
- 705180236 Anthony Herdiandhy Chandra
- 705180247 Zahra Farahdiba
- 705180262 Cindy Fransisca Sukardi
- 705180266 Peter Ruben
- 705180286 Ruth Stephanie
- 705180289 Layla Adilla Ramadhani
- 705180294 Katherina Yosephine Debora Mandey
- 705180298 Nadya Betari Nirmala
- 705180304 Altingia Excelsa
- 705180317 Salsabila Aryana Putri
- 705180318 Leoni Angelica
- 705180321 Vandyfrans Nathanael
- 705180325 Meitha Dheeva Purnamarianty
- 705180329 Natalie Prawiro Ho

4. Lokasi Kegiatan Mitra :
 A. Wilayah Mitra : Kelapa Gading
 B. Kabupaten/Kota : Jakarta Utara
 C. Provinsi : DKI Jakarta
5. Metode Pelaksanaan : ~~Luring~~/Daring
5. Luaran yang dihasilkan :
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : ~~Januari-Juni~~/Juli-Desember* (pilih salah satu)
7. Pendanaan : Rp. 3.000.000,-
 Biaya yang disetujui

Jakarta, 30 Desember 2020

Menyetujui,
 Ketua LPPM



Jap Tji Beng, Ph.D.
 NIK:10381047

Ketua Pelaksana

A handwritten signature in black ink that reads 'Heryanti S'.

Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog
 NIK: 10717002

BAB I Pendahuluan

A. Analisis Situasi

Sebagai manusia, kita berpikir, merasakan dan berperilaku untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari (Hoeksema, 2014). Namun seringkali kita dihadapkan pada pikiran, perasaan serta perilaku yang tidak sesuai dengan harapan. Seperti berpikir akan mendapatkan nilai jelek ketika ujian, merasa kecewa ketika memutuskan hubungan dengan orang lain, atau melakukan perilaku yang dapat membahayakan diri kita dan orang lain, seperti mengendarai mobil ketika sedang mengonsumsi alkohol. Masalah dalam pikiran, perasaan dan perilaku bervariasi dari normal hingga abnormal. Ketika berada pada ambang abnormal, dapat dikatakan individu mengalami gangguan dan membutuhkan penanganan lebih lanjut. Namun dalam menentukan apakah individu berada pada ambang abnormal, diperlukan pemahaman mengenai apa yang dianggap sebagai normal dan abnormal.

Dalam mendefinisikan abnormalitas, aspek norma budaya, peran *gender* serta agama memiliki norma yang kuat dalam menentukan pikiran, perasaan dan perilaku yang dapat diterima oleh masyarakat (Hoeksema, 2014). Pada banyak budaya, pria yang menunjukkan kesedihan, kecemasan, dan memilih untuk bekejra di rumah dianggap sebagai abnormal. Wanita yang memiliki sifat agresif dan tidak ingin memiliki anak juga beresiko dianggap sebagai abnormal oleh masyarakat. Norma budaya sangat mempengaruhi ekspresi dari perilaku abnormal dan bagaimana perilaku tersebut ditangani.

Abnormalitas dapat dilihat dalam sebuah model garis kontinum yang memisahkan antara perilaku yang dianggap normal atau fungsional, dan perilaku yang dianggap disfungsional atau abnormal. Ketika pikiran, perilaku dan perasaan seseorang mencakup aspek yang tidak biasa dalam konteks sosial, menimbulkan kesulitan bagi individu, mengganggu fungsi sosial, fungsi pekerjaan maupun sekolah dan fungsi kehidupan individu serta dapat menimbulkan bahaya, maka dapat dikatakan individu tersebut mengalami abnormalitas atau gangguan. Setiap gangguan mental dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan, bertindak, bahkan mempengaruhi hubungan dengan orang lain (Oltmanns & Emery, 2018). Gangguan sendiri tidak terjadi secara tiba-tiba, namun secara perlahan perilaku individu berpindah ke tahap abnormal. Sehingga penting untuk mengetahui batasan sejauh apa pikiran, perasaan dan perilaku seseorang dianggap normal dan abnormal.

Menurut Hoeksema (2014), penilaian modern mengenai abnormalitas dipengaruhi oleh

empat dimensi:

- Dysfunctional, yaitu perilaku, pikiran dan perasaan mengganggu kegiatan sehari-hari, untuk mempertahankan pekerjaan atau membangun hubungan dekat dengan orang lain.
- Distress, yaitu perilaku dan perasaan menyulitkan kondisi emosi maupun fisik individu maupun orang lain.
- Deviance, yaitu perilaku menyimpang dari norma yang ada seperti mendengar suara ketika tidak ada orang di sekitar.
- Dangerousness, yaitu perilaku dan perasaan yang dapat membahayakan diri individu maupun orang lain.

Salah satu sistem yang telah terstandarisasi dalam mengklasifikasi perilaku abnormal diterbitkan oleh American Psychiatric Association, yang dikenal sebagai Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013). Terdapat banyak teorisi yang menyadari bahwa abnormalitas disebabkan oleh kombinasi dari faktor biologis, psikologis dan sosiobudaya (Hoeksema, 2014). Faktor biologis yang berpengaruh antara lain genetik, gangguan dalam biokimia, dan abnormalitas pada struktur otak. Faktor psikologis seperti konflik dalam alam bawah sadar, pikiran maladaptif atau masalah yang terjadi dalam keluarga (konflik dalam hubungan keluarga, pola asuh yang maladaptif). Sedangkan faktor sosiobudaya meliputi kepercayaan dan pandangan yang keliru, masalah interpersonal dan sebagainya. Ketika faktor-faktor yang ada terakumulasi dalam kehidupan individu, hal tersebut dapat meningkatkan timbulnya masalah, atau bahkan menjadi sebuah gangguan (Wilmshurst, 2009).

Tindakan preventif dapat diambil untuk mencegah berkembangnya gangguan atau abnormalitas pada individu, memperlambat perkembangan pada tahap awal terjadinya abnormalitas, serta mengurangi dampak yang ditimbulkan pada fungsi kehidupan individu. Penting bagi masyarakat untuk menyadari faktor yang mempengaruhi sebuah abnormalitas serta gejala-gejala abnormalitas yang terjadi pada diri maupun di lingkungan sekitarnya, mengetahui pikiran, perasaan dan perilaku yang mengarah ke abnormalitas. Seringkali masyarakat justru memberikan stigma pada orang-orang yang memiliki abnormalitas, bahkan menjadi salah satu faktor yang menghambat individu untuk mencari penanganan profesional terkait abnormalitasnya (Onusko, 2012). Padahal individu yang mengalami abnormalitas membutuhkan bantuan serta pertolongan. Dengan adanya pengetahuan mengenai abnormalitas, diharapkan masyarakat dapat lebih menyadari dan menjadi lebih sensitif terhadap abnormalitas yang terjadi di lingkungan sekitar maupun dalam diri sendiri.

Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat akan menyelenggarakan kegiatan pameran poster dengan tema “ABNORMALITY IN DAILY LIFE”. Kegiatan ini diselenggarakan untuk menjadi salah satu langkah strategis guna memberikan edukasi (psikoedukasi) masyarakat umum dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mencari tahu lebih dalam lagi mengenai abnormalitas yang dapat kita temui di kehidupan sehari-hari.

Tujuan dilakukannya kegiatan psikoedukasi mengenai abnormalitas pada masyarakat antara lain:

1. Memberikan edukasi mengenai faktor yang mempengaruhi abnormalitas.
2. Memberikan edukasi mengenai gejala-gejala yang termasuk dalam abnormalitas.
3. Memberikan edukasi mengenai penanganan yang dapat diberikan kepada abnormalitas.

B. Masalah Mitra dan Solusinya

Tim pelaksana akan menyelenggarakan pameran poster bersama I Love My Psychologist (ILMP) Indonesia yang merupakan pusat layanan psikologis sebagai mitra. Dalam perjalanannya, seringkali ditemui klien, keluarga atau orang tua klien yang belum memiliki pemahaman mengenai adanya abnormalitas atau gangguan psikologis. Oleh karena itu ILMP Indonesia ingin memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai abnormalitas, agar masyarakat menjadi lebih sadar dan peka terhadap abnormalitas yang ada di lingkungan sekitarnya.

Agar dapat mencakup komunitas masyarakat yang lebih luas, ILMP Indonesia ingin bekerjasama dengan mahasiswa dari fakultas psikologi Universitas Tarumanagara, dengan harapan dapat mencakup komunitas masyarakat yang lebih luas untuk diberi edukasi. Melalui kemitraan ini, diharapkan sumber jaringan dapat menjadi lebih luas.

Bab II Pelaksanaan

A. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan diawali dengan diskusi internal pihak I Love My Psychologist (ILMP), yakni mengenai rencana kegiatan PKM yang meliputi tujuan, manfaat, waktu dan media pelaksanaan kegiatan. Pihak ILMP kemudian mengajukan proposal kegiatan ke LPPM UNTAR dan menawarkan kepada mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengambil mata kuliah Psikologi Abnormal untuk berkolaborasi dalam kegiatan ini.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1-3 Desember 2020 dari pukul 20.00-21.30 melalui aplikasi *zoom meeting conference*. Kegiatan ini mengambil bentuk pameran poster dengan judul acara “ABNORMALITY IN DAILY LIFE”. Terdapat 10 topik mengenai abnormalitas yang dibawakan dalam bentuk penyajian poster beserta presentasi singkat dari pembawa topik, yakni mahasiswa UNTAR. Setiap topik menjelaskan tentang definisi dari abnormalitas atau gangguan tersebut, gejala yang ditimbulkan, dampak terhadap individu yang mengalaminya, serta penanganan atau pengobatan yang dapat diberikan.

Untuk setiap harinya, kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan narasumber yang dimoderatori oleh pihak ILMP. Kegiatan kemudian dilanjutkan oleh Bu Heryanti Satyadi yang memberikan penjelasan singkat mengenai psikologi dan abnormalitas. Hal ini penting karena pengunjung acara merupakan masyarakat awam yang pada umumnya belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai psikologi. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan acara inti yakni pemaparan poster topik-topik abnormalitas yang dilakukan oleh mahasiswa UNTAR yang terlibat. Setiap harinya, topik yang disajikan berbeda-beda. Topik yang dibawakan adalah sebagai berikut:

Hari, tanggal	Topik
Selasa, 1 Desember 2020	<ul style="list-style-type: none">- Anorexia nervosa- Body dysmorphic disorder- Somatic symptom disorder- Illness anxiety disorder
Rabu, 2 Desember 2020	<ul style="list-style-type: none">- Generalized anxiety disorder- Separation anxiety disorder- Panic disorder
Kamis, 3 Desember 2020	<ul style="list-style-type: none">- Bunuh diri- Depresi pada lansia- Skizofrenia

Setelah topik pertama selesai dipaparkan, moderator memberikan ulasan singkat mengenai topik yang sebelumnya dijelaskan. Hal ini berguna untuk menegaskan poin-poin penting yang telah disampaikan oleh mahasiswa penyaji kepada pengunjung pameran, juga dilakukan untuk menjadi “jembatan” kepada topik selanjutnya. Setelah semua topik disajikan, maka dibuka sesi tanya jawab. Pengunjung pameran poster diberikan kesempatan untuk memberikan pertanyaan dengan mengetikkan pertanyaan di kolom chat. Pertanyaan-pertanyaan ini kemudian dijawab oleh Ibu Heryanti Satyadi. Untuk menutup kegiatan, setiap harinya moderator memberikan kesimpulan yang terkait dengan topik yang dipaparkan pada hari tersebut. Kegiatan kemudian diakhiri dengan foto bersama.

B. Metode Pelaksanaan

Pameran poster “ABNORMALITY IN DAILY LIFE” telah dilaksanakan secara online pada:

Hari, tanggal : Selasa, 1 Desember 2020
Rabu, 2 Desember 2020
Kamis, 3 Desember 2020
Waktu : Pukul 20.00 – Pukul 21.30 WIB
Tempat : Daring (*Zoom Meeting Conference*)

Setiap harinya Ibu Heryanti Satyadi memberikan penjelasan terkait dengan psikologi dan abnormalitas. Adapun garis besar penjelasan yang diberikan adalah sebagai berikut :

1. Definisi psikologi abnormal
2. Mengenali abnormalitas
3. Pendekatan untuk memahami abnormalitas
4. Proses terjadinya abnormalitas
5. Faktor resiko terjadinya abnormalitas

C. Sesi Tanya Jawab

Berikut ini beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pengunjung pameran poster pada saat sesi tanya jawab :

Hari 1 (Selasa, 1 Desember 2020) :

1. Apa perbedaan *Anorexia* tipe *purging* dengan *Bulimia*?
2. Apa perbedaan *Somatic Symptom Disorder* dan *Illness Anxiety Disorder*?
3. Apakah pasien yang mengalami kecemasan harus diberi obat? Apakah akan terjadi ketergantungan obat?

Hari 2 (Rabu, 2 Desember 2020) :

1. Bagaimana cara meminimalisir kekhawatiran/pikiran buruk pada *Generalized Anxiety Disorder*?
2. Pola komunikasi orangtua dan anak seperti apakah yang memicu gejala *Separation Anxiety Disorder* pada anak?
3. Bagaimana apabila rasa cemas muncul saat jam kerja?

Hari 3 (Kamis, 3 Desember 2020) :

1. Apa yang bisa dilakukan apabila orang terdekat dalam hidup kita sering mengatakan ingin bunuh diri?
2. Gejala depresi pada lansia seperti apa yang bisa kita lihat dalam kehidupan sehari-hari?
3. Bagaimana cara menahan seseorang untuk tidak melakukan *self-harm*?

D. Luaran

Luaran yang dihasilkan melalui program ini adalah pembuatan artikel yang akan diterbitkan pada media massa online.

Bab III Kesimpulan

Manusia berpikir, merasakan dan berperilaku untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Namun seringkali terdapat pikiran, perasaan serta perilaku yang tidak tepat. Seperti berpikir akan mendapatkan nilai jelek ketika ujian, merasa kecewa ketika memutuskan hubungan dengan orang lain, atau melakukan perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain, seperti mengendarai mobil ketika sedang mengonsumsi alkohol. Masalah dalam pikiran, perasaan dan perilaku bervariasi dari normal hingga abnormal. Ketika berada pada ambang abnormal, dapat dikatakan individu itu mengalami gangguan dan membutuhkan penanganan lebih lanjut. Namun dalam menentukan apakah individu berada pada ambang abnormal, diperlukan pemahaman mengenai apa yang dianggap sebagai normal dan abnormal.

Abnormalitas biasanya dapat terjadi karena kombinasi dari berbagai faktor, yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosiobudaya. Faktor biologis contohnya antara lain genetik, gangguan dalam biokimia, dan abnormalitas pada struktur otak. Faktor psikologis contohnya adalah pikiran maladaptif atau masalah yang terjadi dalam keluarga (konflik dalam hubungan keluarga, atau pola asuh yang maladaptif). Sedangkan faktor sosiobudaya meliputi masalah interpersonal, termasuk juga sumber stres dari lingkungan.

Meski begitu, gangguan psikologis tidak serta merta terjadi begitu saja, selalu ada tanda-tanda yang terlihat saat seseorang mulai berpindah dari normal ke abnormal. Bila diketahui sejak dini, gangguan sebenarnya bisa dicegah. Ada upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis, atau paling tidak menghambat perkembangan gangguan di tahap yang masih awal. Oleh karena itu, penting untuk menyadari gejala-gejala abnormalitas yang terjadi pada diri sendiri maupun orang terdekat. Karena tidak paham, seringkali masyarakat justru memberikan stigma pada orang-orang yang memiliki abnormalitas, padahal mereka membutuhkan bantuan serta pertolongan. Harapannya, dengan memahami tentang abnormalitas, masyarakat lebih menyadari dan lebih peka terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar maupun dalam diri sendiri.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition* (DSM-5). Washington, DC: Author
- Hoeksema, S. (2014). *Abnormal psychology 6th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Oltmanns, T. F. & Emery, R. E. (2018). *Abnormal psychology 9th edition*. Hoboken: Pearson.
- Onusko, M. (2012). *The relationship between mental health stigma and seeking mental health services for people who screen positive for depression* (Order No. 3533390). Available from Psychology Database. (1197258300). Diunduh dari <https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationship-between-mental-health-stigma-seeking/docview/1197258300/se-2?accountid=48149>
- Wilmschurst, L. (2009). *Abnormal child psychology: A developmental perspective*. New York: Taylor & Francis Group.

Lampiran

1. Foto kegiatan.

Foto bersama hari 1 (Selasa, 1 Desember 2020)

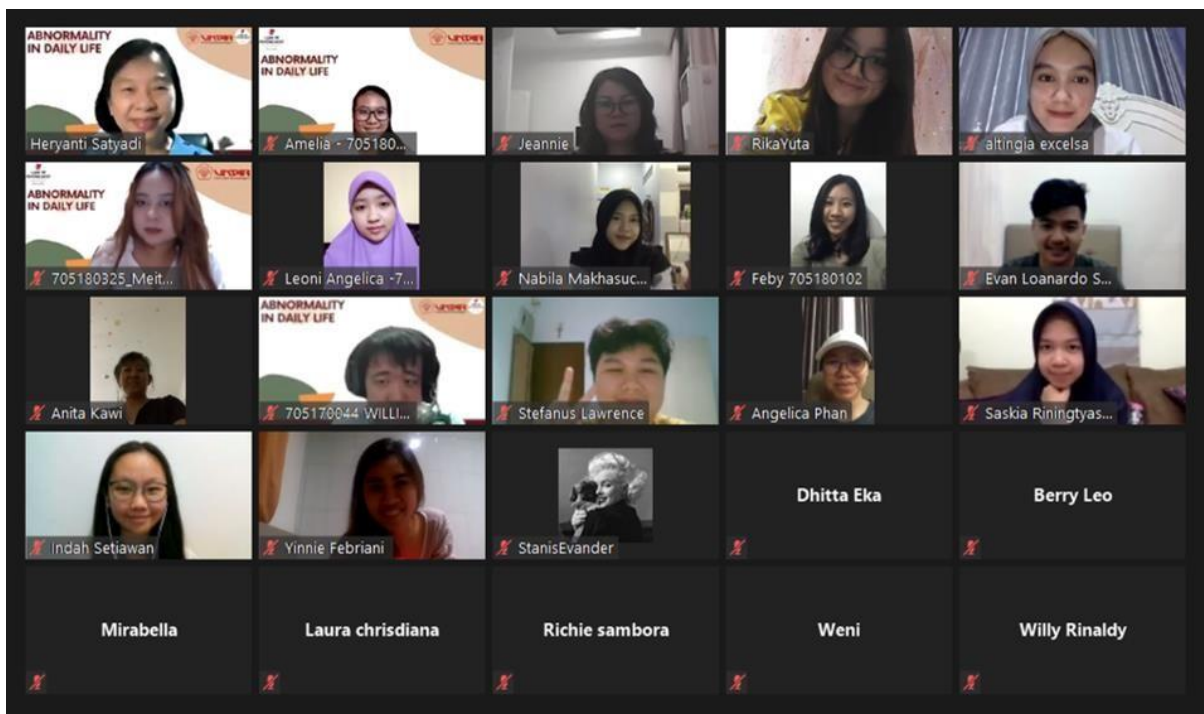
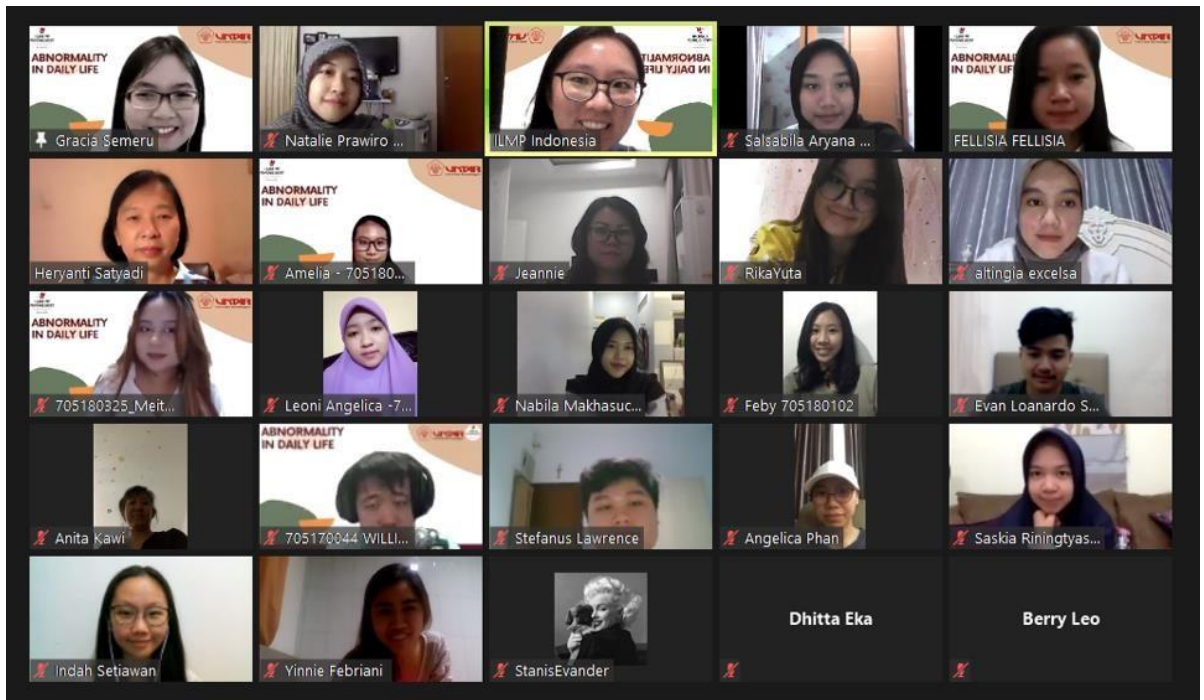


Foto bersama hari 2 (Rabu, 2 Desember 2020)

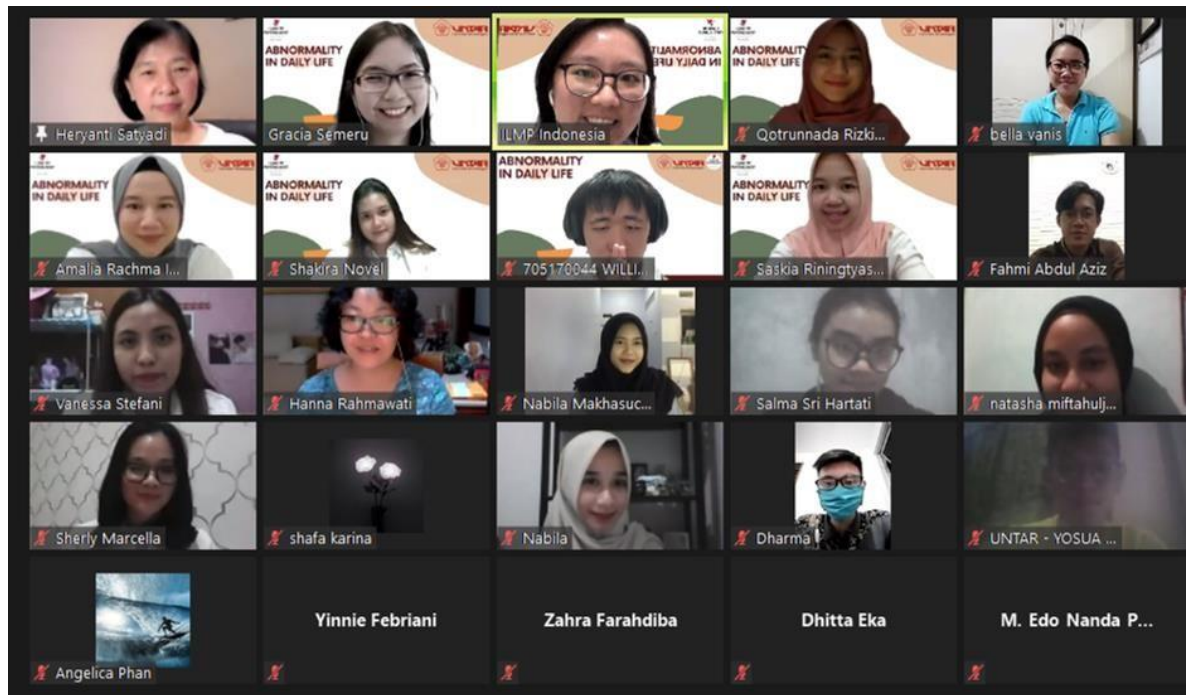
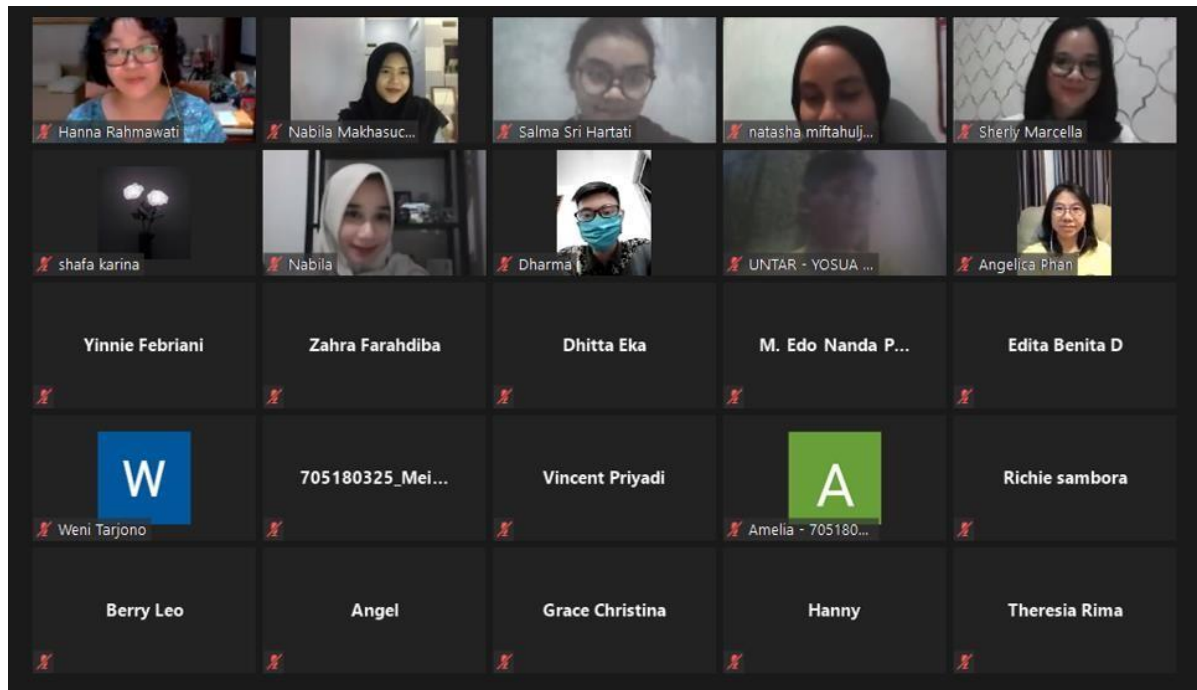
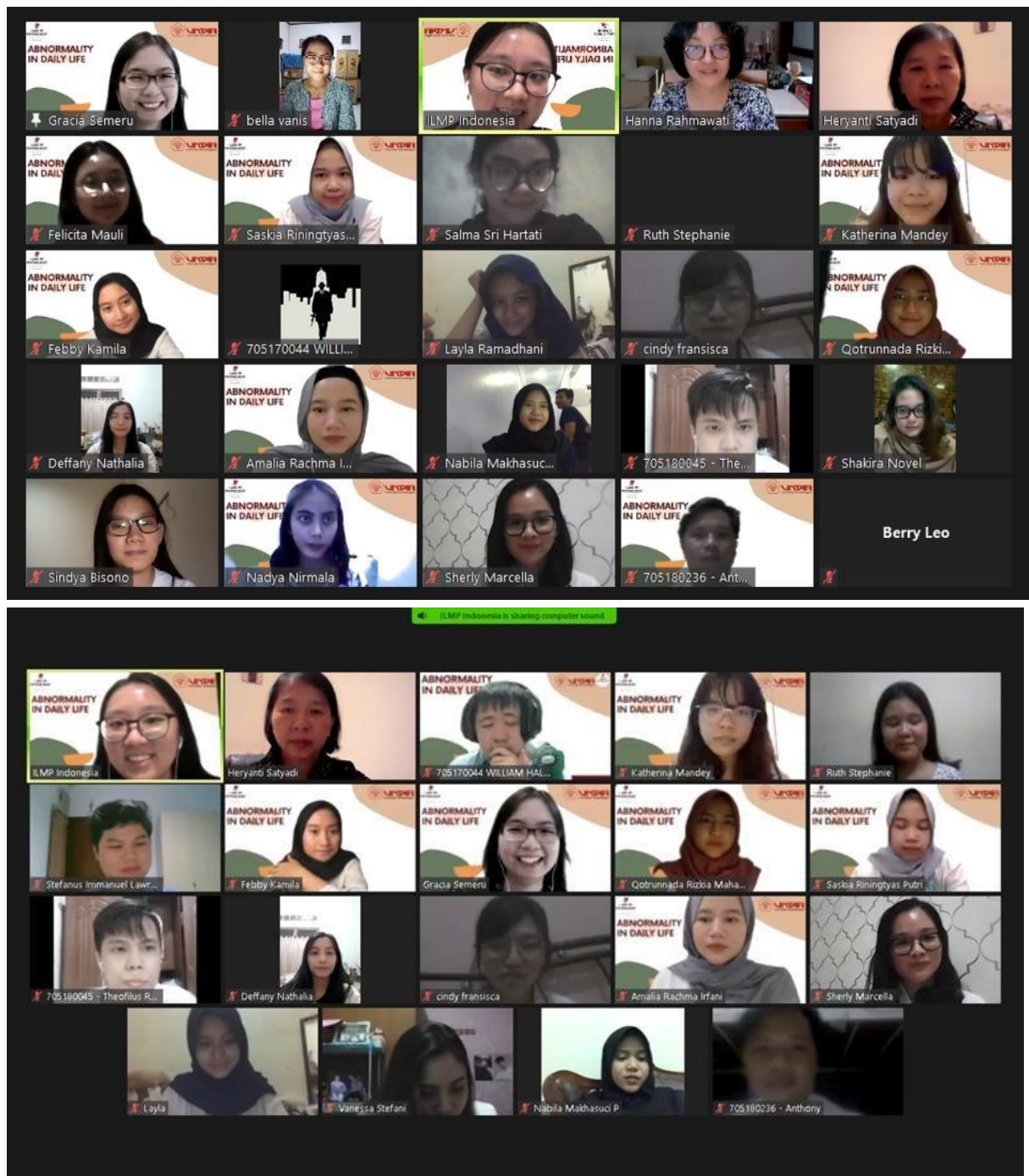


Foto bersama hari 3 (Kamis, 3 Desember 2020)



2. Sertifikat.

Keseluruhan mahasiswa yang terlibat mendapatkan sertifikat. Berikut ini beberapa sertifikat yang diberikan (tidak semua dilampirkan disini karena jumlahnya cukup banyak)



*Luaran wajib dapat berupa: (minimal 1 buah luaran)

1. Publikasi Hasil PKM berupa artikel yang diterbitkan pada jurnal ilmiah.
2. Publikasi Hasil PKM berupa artikel yang dipresentasikan dan diterbitkan pada buku prosiding.
3. Publikasi Hasil PKM berupa artikel yang diterbitkan pada media massa cetak maupun online.
4. Karya yang dapat dicatatkan sebagai HKI.
5. Modul/ Teknologi Tepat Guna (TTG).

Ketentuan umum penulisan laporan:

1. Ditulis menggunakan jenis huruf Times New Roman, ukuran 12, dan spasi 1,5.
2. Laporan akhir ditulis paling sedikit 5 (lima) halaman (tidak termasuk lampiran).
3. Daftar Pustaka paling sedikit 5 (lima) Pustaka.
4. Dosen wajib menyerahkan laporan akhir beserta dengan lampiran-lampiran paling lambat 30 Desember 2020.
5. Laporan akhir dan luaran dikirimkan dalam bentuk file pdf ke alamat email:

100pkmsekolah@untar.ac.id, dengan format:

Subjek Email : LapAkhir-100pkm

Nama File : LapAkhir-100pkm-Nama Ketua-Fakultas-Kata Pertama
Judul Kegiatan