



# PERMASALAHAN PSIKOLOGI PERKOTAAN DAN SOLUSINYA

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan Dalam Rangka  
30 Tahun Fakultas Psikologi Universitas Surabaya



Fakultas Psikologi  
Universitas Surabaya

Editor:  
Dimas Armand Santosa

©2012

Penerbit: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis pemegang hak cipta

Cetakan pertama

Dicetak di Indonesia

ISBN 978-602-18900-2-8

---

**Penanggung Jawab:**

Ide Bagus Siaputra

**Pengarah:**

Hari K. Lasmono

**Editor:**

Dimas Armand Santosa

**Desain:**

Tonny

**Tim Kerja:**

Hari K. Lasmono  
Ide Bagus Siaputra  
Marselius Sampe Tondok

Monique Elizabeth Sukamto  
Tonny  
V. Heru Hariyanto

## DAFTAR ISI

|  |           |
|--|-----------|
| COVER .....  | i         |
| COPYRIGHT.....   | ii        |
| PENGANTAR.....   | iii       |
| DAFTAR ISI .....   | v         |
| <br>   |           |
| <b>ANAK DAN REMAJA.....</b>  | <b>1</b>  |
| <b>Mengapa Berperilaku Tidak Sehat? .....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Manfaat Sebuah Permainan.....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>Aku dan Teman-Temanku.....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>Mengajak Anak Belajar dengan Cara Menyenangkan</b><br>.....                                     | <b>11</b> |
| <b>Aku, Kakakku, dan Adikku.....</b>   | <b>14</b> |
| <b>Melatih Anak Berpuasa .....</b>   | <b>17</b> |
| <b>Nilai Pasar Anak.....</b>   | <b>21</b> |
| <b><i>Overprotective</i> Menuai <i>Learned Helplessness?</i> .....</b>                             | <b>25</b> |
| <b>Perceraian di Mata Anak (1).....</b>  | <b>27</b> |
| <b>Perceraian di Mata Anak (2-Habis).....</b>  | <b>29</b> |
| <b>Anak Anda Suka Bermain Games? .....</b>   | <b>31</b> |
| <b>Hiperaktif-kah Anakku?.....</b>   | <b>36</b> |
| <b>Terapi Perilaku untuk Anak dengan Gangguan</b><br><b>Hiperkinetik.....</b>                      | <b>40</b> |
| <b>Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam</b><br><b>Perkembangan Bahasa dan Bicaranya?.....</b>    | <b>44</b> |
| <b>Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan</b><br><b>Hiperkinetik.....</b>                  | <b>47</b> |
| <b>Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan</b><br><b>Hiperkinetik.....</b>                          | <b>51</b> |
| <b>Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak</b><br><b>dengan Gangguan Hiperkinetik .....</b> | <b>55</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Menyikapi Persaingan Antar Saudara: Sebuah Tinjauan dari Teori Alfred Adler.....</b>    | <b>61</b>  |
| <b>Dilematis Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pengasuhan Anak .....</b>                      | <b>68</b>  |
| <b>Gangguan Eliminasi pada Anak (1): Membantu Anak Mengatasi Masalah Ngompol.....</b>      | <b>71</b>  |
| <b>Gangguan Eliminasi pada Anak (2-Habis): Mengapa Anakku Masih Berak di Celana? .....</b> | <b>75</b>  |
| <b>Penyesuaian Sosial Anak .....</b>   | <b>79</b>  |
| <b>Sang Anak: "Tumbuh Antara Rumah – Sekolah dan Masyarakat" .....</b>                     | <b>82</b>  |
| <b>Mengembangkan Kemandirian Anak.....</b>   | <b>88</b>  |
| <b>Meningkatkan Keterampilan Membaca .....</b>   | <b>91</b>  |
| <b>Anak Anda Mogok Sekolah?.....</b>   | <b>94</b>  |
| <b>Mengenali dan Mengembangkan Bakat Istimewa ....</b>                                     | <b>98</b>  |
| <b>Pengembangan Keberbakatan Anak dalam Keluarga .....</b>                                 | <b>112</b> |
| <b>Mengembangkan Ketrampilan Hidup pada Anak ....</b>                                      | <b>116</b> |
| <b>Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....</b>  | <b>119</b> |
| <b>Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....</b>  | <b>122</b> |
| <b>Perluakah Hukuman?.....</b>   | <b>125</b> |
| <b><i>Play Therapy</i> .....</b>   | <b>128</b> |
| <b>Les Itu Perlu, Ya? .....</b>  | <b>133</b> |
| <b>Bermain atau Belajar?.....</b>  | <b>135</b> |
| <b>Anak dan Teman Sebaya, Tak Selalu Akur .....</b>  | <b>137</b> |
| <b>Menemukan Sukacita dengan Anak Cacat .....</b>  | <b>140</b> |
| <b>Mendorong Dan Membentuk Kemampuan Sosial Bayi .....</b>                                 | <b>143</b> |
| <b>Ketika Perceraian (1): Mempersiapkan Anak Menghadapi Perceraian .....</b>               | <b>145</b> |
| <b>Ketika Perceraian (2): Dampak Perceraian bagi Anak .....</b>                            | <b>150</b> |



|  |            |
|--|------------|
| <b>Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak</b>             |            |
| <b>Melewati Masa Krisis Perceraian .....</b>                 | <b>154</b> |
| <b>Kemitraan antara Rumah-Sekolah.....</b>                   | <b>158</b> |
| <b>Mencegah Anak Menjadi Kriminal.....</b>                   | <b>162</b> |
| <b>Menanamkan Nilai Agama Pada Anak.....</b>                 | <b>164</b> |
| <b>Belajar di Perguruan Tinggi .....</b>                     | <b>168</b> |
| <b>Keluarga Konsep Diri Remaja.....</b>                      | <b>171</b> |
| <b>Menjadi Seorang Sahabat.....</b>                          | <b>174</b> |
| <b>Aktivitas Bersama Sahabat .....</b>                       | <b>177</b> |
| <b>Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan .....</b>              | <b>179</b> |
| <b>Orangtua Idaman Remaja.....</b>                           | <b>181</b> |
| <b>Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi</b>        |            |
| <b>Orangtua .....</b>  | <b>185</b> |
| <b>Remaja dan Teknologi.....</b>                             | <b>188</b> |
| <b>Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal</b>    |            |
| <b>yang Sehat.....</b>                                       | <b>193</b> |
| <b>Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'</b> |            |
| <b>Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....</b>                | <b>198</b> |
| <b><i>Preman Sekolah</i> .....</b>                           | <b>203</b> |
| <b>Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga</b>           |            |
| <b>dan Sekolah.....</b>                                      | <b>206</b> |
| <b>Masturbasi.....</b>                                       | <b>209</b> |
| <b>Remaja dan Kesehatan Reproduksi.....</b>                  | <b>211</b> |
| <b>Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan</b>      |            |
| <b>Cinta. Lalu?.....</b>                                     | <b>215</b> |
| <b>DEWASA.....</b>   | <b>220</b> |
| <b><i>Menopause... Masihkah Ditakuti?</i> .....</b>          | <b>221</b> |
| <b>Cinta Abadi Suami Istri .....</b>                         | <b>224</b> |
| <b>Ibu: Penyayang atau Penuntut? .....</b>                   | <b>229</b> |
| <b>Atasan Ideal.....</b>                                     | <b>233</b> |

|  |     |
|--|-----|
| <b><i>Family Technostress</i></b> .....  | 236 |
| <b>Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan</b><br>.....                                 | 238 |
| <b>Membangun Komunikasi Seksual yang Sehat</b> .....   | 242 |
| <b>Efektif dan Efisien: Mana yang Utama?</b> .....   | 245 |
| <b>Menjadi Proaktif (1): Kunci Efektivitas Pribadi</b> .....                                   | 248 |
| <b>Menjadi Proaktif (2-Habis): Fokus pada Lingkup<br/>Pengaruh</b> .....                       | 251 |
| <b>Hidup dengan Bencana</b> .....  | 255 |
| <b>Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi<br/>Kebiasaan</b> .....                       | 259 |
| <b>Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada<br/>Karyawan Purna Tugas</b> .....                  | 263 |
| <b>Melajang? <i>Enjoy Aja</i></b> .....  | 270 |
| <b>Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan<br/>Menikmati Kebahagiaan</b> .....              | 273 |
| <b>Mensiasati Ancaman “Tembok Batu” dalam<br/>Komunikasi Suami Istri</b> .....                 | 276 |
| <b>Hidup Perempuan Tanpa Anak</b> .....  | 279 |
| <b><i>Pet Therapy</i>: Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi<br/>Masyarakat Modern</b> ..... | 283 |
| <b>Musik di Usia Lanjut</b> .....  | 286 |
| <b>Bikin Kerja Tetap <i>Fun... Why Not?</i></b> .....  | 289 |
| <b>Tipe yang Manakah Anda dalam Bekerja?</b> .....   | 293 |
| <b>Konflik Kerja-Keluarga: Dilema Ibu Pekerja</b> .....  | 296 |
| <b>Menyeimbangkan Kehidupan Kerja dan Keluarga</b> ..  | 299 |
| <b>Orang Tipe Apa Anda dalam Menerima Kritik?</b> .....  | 303 |
| <b>Memahami Perilaku Pengemudi di Jalan Raya</b> .....   | 306 |
| <b>Mengharap Burung Terbang, Punai di Tangan<br/>Dilepaskan</b> .....                          | 309 |
| <b>Berwirausaha dengan Melihat Potensi Pasar</b> .....   | 311 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Kompetensi, Bukan Ijazah S1, S2, ataupun S3.....</b>  | <b>313</b> |
| <b>Mengenal Diri: Langkah Awal Merencanakan Karir</b>    |            |
| .....  | <b>316</b> |
| <b>Wawancara Kerja? Siapa Takut? .....</b>               | <b>318</b> |
| <b>Mengenal Konseling Perusahaan.....</b>                | <b>321</b> |
| <b>Semangat Mendidik .....</b>                           | <b>330</b> |
| <b>Psikotes... Siapa Takut?.....</b>                     | <b>333</b> |
| <b>Apa Anda Takut Berbicara di Depan Umum?.....</b>      | <b>335</b> |
| <b>Serangan Panik .....</b>                              | <b>337</b> |
| <b>Seni Memimpin Diri Sendiri.....</b>                   | <b>339</b> |
| <b>Stres Kemacetan Lalulintas: Bagaimana</b>             |            |
| <b>Mengatasinya? .....</b>                               | <b>343</b> |
| <b>Kita, Tertib Berlalulintas, dan Korupsi .....</b>     | <b>350</b> |
| <b>Pencegahan Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga</b>      |            |
| .....  | <b>355</b> |
| <b>Mitos Perkawinan .....</b>                            | <b>360</b> |
| <b>Peran Ibu dan Dukungan Sosial .....</b>               | <b>363</b> |
| <b>Menjadi Ibu: Tidak Depresi Saja Sudah Bagus .....</b> | <b>366</b> |
| <b>Antara Kendali dan Otonomi: Reaksi atas Jejaring</b>  |            |
| <b>Sosial di Indonesia .....</b>                         | <b>369</b> |
| <b>Menjadi Perempuan <i>Single</i> .....</b>             | <b>372</b> |
| <b>UMUM .....</b>  | <b>375</b> |
| <b>Kesepian di Masa Tua Tidak Sekedar Berbicara</b>      |            |
| <b>Tentang Jarak .....</b>                               | <b>376</b> |
| <b>Mitos-Mitos yang Menghambat Kebahagiaan di Hari</b>   |            |
| <b>Tua.....</b>  | <b>379</b> |
| <b>Emosi yang Terkendali .....</b>                       | <b>382</b> |
| <b>Takut Naik Pesawat .....</b>                          | <b>385</b> |
| <b>Kecanduan Telepon Genggam.....</b>                    | <b>387</b> |
| <b><i>Flow</i>.....</b>                                  | <b>389</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Intiplah Pola Pikir Kekinian Anda.....</b>   | <b>391</b> |
| <b>Hati-Hati dengan <i>Self-Efficacy</i>.....</b>   | <b>395</b> |
| <b><i>Psycho-Entrepreneurship</i>.....</b>  | <b>398</b> |
| <b>Menghargai Mereka yang “Berbeda” .....</b>   | <b>400</b> |
| <b>Menyikapi Pornografi .....</b>   | <b>404</b> |
| <b>Cinta dan Diri yang Sehat.....</b>   | <b>407</b> |
| <b><i>Reality Show</i> di TV, Bermanfaatkah? .....</b>                                    | <b>409</b> |
| <b>“Aku Mau Bunuh Diri” .....</b>   | <b>412</b> |
| <b>Apakah Anda Benar-Benar Mendengarkan? .....</b>  | <b>416</b> |
| <b><i>Adversity Quotient</i> (1): Ubah Hambatan Jadi Peluang .....</b>                    | <b>421</b> |
| <b><i>Adversity Quotient</i> (2-Habis): Dimensi dan Cara Meningkatkan .....</b>           | <b>426</b> |
| <b>Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres .....</b>                | <b>430</b> |
| <b>Berbahagia dengan Berbagi.....</b>   | <b>435</b> |
| <b>Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna, Menenun Asa, Menjadi Bahagia .....</b> | <b>437</b> |
| <b>Bunuh Diri: Cermin Kompleksitas Problem Manusia .....</b>                              | <b>443</b> |
| <b>Fobia = Takut? .....</b>   | <b>446</b> |
| <b>Menjadi Diri yang Sejati.....</b>  | <b>450</b> |
| <b>Terapi Musik.....</b>  | <b>453</b> |
| <b><i>Training Or Holiday?</i> .....</b>  | <b>457</b> |
| <b>Bimbingan Skripsi Berbasis Ergonomi .....</b>  | <b>460</b> |
| <b>Beban Kognitif dalam Pembelajaran .....</b>  | <b>463</b> |
| <b>Mengembangkan Kepercayaan Diri .....</b>   | <b>466</b> |
| <b><i>Experiential Learning</i>.....</b>  | <b>469</b> |
| <b><i>Technology Readiness</i> Sebagai Bagian dari Pengembangan Diri.....</b>             | <b>472</b> |
| <b>Stres Itu Positif .....</b>  | <b>475</b> |



|   |     |
|---|-----|
| <b><i>"It's Not Only For Bread"</i></b> .....   | 477 |
| <b><i>Simulacra</i> Facebook : Antara Alternatif Mencari<br/>Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet</b> | 480 |
| <b>Optimis yang Realistis</b> .....   | 483 |
| <b>Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang<br/>Kehidupan</b> .....   | 486 |
| <b>Standarisasi Perempuan</b> .....   | 489 |
| <b>Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial</b> ...   | 491 |

## Orangtua Idaman Remaja

Srisiuni Sugoto

*Little children, headache;*

*big children, heartache"*

~Italian Proverb~

Umumnya, orangtua mengeluh sering sakit kepala karena kelelahan secara fisik ketika usia anaknya di bawah lima tahun yang lincah bergerak ke sana ke sini, tetapi ketika anaknya yang memasuki usia remaja, orangtua sering mengeluh sakit hati, karena anaknya sudah mulai berani membantah dan memberontak terhadap nasihat orangtua. Sebuah keluhan remaja yang dituliskan dalam buku yang ditulis oleh Leila Ch. Budiman yaitu bahwa mengapa seminar-seminar yang diadakan hanya untuk membahas tentang 'menangani remaja yang nakal' bukan untuk 'menangani orangtua yang nakal'. Sepertinya keluhan tersebut tidak salah karena orangtua sering lupa bahwa dirinya pernah mengalami masa remaja, sedangkan anaknya baru akan mengalami masa remaja, sehingga wajar kalau remaja masih mencari-cari identitas dirinya dan mengalami kesulitan untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Oleh karena itu, remaja sangat membutuhkan pemahaman dan pendampingan orangtua bukannya penolakan dan penghakiman dari orangtua terhadap apa yang dilakukannya. Di bawah ini akan dibahas mengenai aspek-aspek perkembangan remaja yang perlu diketahui orangtua dan cara-cara orangtua menjadikan diri mereka menjadi idaman bagi anak remajanya.

Aspek-aspek perkembangan remaja yang perlu dikenali dan dipahami orangtua adalah:

### 1. Fisik

Umumnya remaja akan mengalami pertumbuhan yang cepat dalam penambahan berat badan, dan pertumbuhan otot. Selama pubertas:

- a. Kulit menjadi lebih berminyak dan mungkin mulai muncul jerawat

- b. Mudah berkeringat dan memerlukan deodoran
- c. Rambut ketiak dan pubis mulai tumbuh pada perempuan, sedangkan laki-laki, mulai tumbuh rambut di wajah dan dada.
- d. Perubahan proporsi tubuh (pinggang melebar pada perempuan, bahu membesar pada laki-laki)

Pada remaja laki-laki, suara berubah, terjadi kematangan organ reproduksi, sperma diproduksi, ereksi, dan ejakulasi, dan mimpi basah lebih sering. Pada remaja perempuan, terjadi kematangan organ reproduksi, payudara mengembang, cairan di vagina bertambah, dan ovulasi dan mulai muncul siklus menstruasi. Masturbasi (laki-laki dan perempuan) mungkin terjadi dan mungkin berfantasi terhadap orang lain dan tentang hubungan seksual.

## 2. Kognisi atau cara berpikir

- remaja tidak lagi percaya Santa Claus juga tidak percaya lagi terhadap semua apa yang orangtua katakan. Mereka mulai tahu bahwa mereka mempunyai cara berpikir sendiri sehingga dapat membuat orangtua terkejut.
- remaja mulai mampu memotivasi dirinya sendiri dan merasa terganggu bila orangtua selalu mengintervensinya. Konsentrasinya lebih lama dan mampu mengerjakan pekerjaan rumahnya secara lebih serius.
- remaja mulai mampu berpikir ke depan, walaupun dengan membuat tujuan-tujuan jangka pendek dan berusaha mencapainya. Mereka belajar untuk membuat perencanaan dan membutuhkan bantuan untuk mengelola waktunya sesuai dengan jadwal.
- lebih banyak bertanya daripada menjawab karena mengembangkan cara berpikir abstrak. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan menarik dan 'menjebak' → Mengapa Tuhan membiarkan orang hidup sengsara?
- Terlalu terbuka, bukanlah kesalahannya, karena remaja sedang mencoba kelancaran verbalnya dan proses berpikir abstrak.

- Pada masa anak-anak → tidak mencuri karena takut dihukum; pada remaja → tidak mencuri karena salah, mengambil hak orang lain.

### 3. Kehidupan sosial dan emosi

- remaja lebih banyak meluangkan waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan orangtuanya.
- remaja mulai membentuk identitasnya melalui eksplorasi baju-baju yang berbeda, gaya rambut, teman-teman, musik, dan kesukaan-kesukaannya.
- *moodiness* (suasana hatinya mudah berubah-ubah) adalah yang umum bagi perjuangan remaja untuk mencapai identitasnya.
- Kesukaran dalam mengendalikan emosi mungkin diwujudkan dalam tindakan (perkelahian, menggunakan obat-obatan, dan membolos) untuk mengekspresikan emosi yang terluka.

Cara-cara orangtua menjadi orangtua yang diidam-idamkan oleh remaja adalah sebaiknya antara ayah dan ibu mempunyai hubungan yang menyenangkan sehingga remaja dapat melihat cara-cara menjalin relasi dengan orang lain melalui contoh perilaku orangtuanya, karena jika ayah dan ibu sering bertengkar baik secara verbal maupun fisik, maka remaja pun dapat berperilaku sesuai dengan dilihatnya dari perilaku orangtuanya. Selain itu, Adwina D. Jackson menyarankan (<http://www.InspiringParenting.com>, 2006):

1. Sebaiknya orangtua berbincang-bincang lebih banyak dengan remaja dan dalam bentuk diskusi bukan interograsi.
2. Sebaiknya orangtua mendengarkan curahan hati remaja, walaupun orangtua dikritik, sebaiknya dengan bijak orangtua menanyakan keinginannya. Orangtua sebaiknya menjauhi perasaan marah, kecewa, dll.
3. Sebaiknya orangtua membuat aturan yang jelas, dalam arti remaja perlu mengenali tingkah laku yang dapat dan tidak dapat diterima, serta akibat dari tingkah lakunya yang menyimpang. Setelah orangtua menetapkan aturan, sebaiknya orangtua bernegosiasi dengan anak supaya tingkah laku anak tetap berada dalam jalurnya.

4. Sebaiknya orangtua memperhatikan sudut pandang remaja – orangtua menghargai remaja sebagai teman dan memperhitungkan pendapatnya ketika orangtua mendiskusikan sesuatu. Selain itu, orangtua juga harus memberi perhatian dan menganggap diri remaja sebagai individu yang penting.
5. Sebaiknya orangtua mendukung minat dan talentanya, karena umumnya remaja ingin mencoba sesuatu yang baru. Orangtua mengizinkan remaja untuk memilih sesuai keinginannya, walaupun kadang-kadang kurang setuju dengan pilihannya. Orangtua tetap memberi dukungan yang terbaik terhadap remaja, sambil tetap memonitor bahwa kegiatan barunya tetap aman untuk dirinya. Lebih lanjut, hal ini dapat memberi masukan yang baik bagi remaja untuk bertanggung jawab terhadap apa yang telah dipilihnya.
6. Orangtua melakukan sesuatu bersama-sama dengan remaja. Hal ini merupakan kesempatan yang sangat baik untuk memperbaiki hubungan orangtua dengan remaja. **Mengapa?** Karena orangtua mungkin jarang meluangkan waktu bersama-sama dengan remaja. Sebaiknya orangtua membuat agenda acara selama satu bulan. Setiap minggu, orangtua membuat sebuah rencana yang menarik dan dapat menimbulkan perasaan bahagia ketika orangtua-remaja melakukannya bersama-sama.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa agar orangtua mampu menjalin komunikasi yang menyenangkan, maka sebaiknya orangtua sejak dini menciptakan komunikasi yang hangat, positif, dan tidak meremehkan anak. Hal ini berarti orangtua memandang anaknya sebagai 'subjek' yang mempunyai kekhasan dan bukan menganggap anak sebagai 'beban'. Jika orangtua menganggap 'wajar' bagi remajanya untuk mempunyai masalah, mampu menikmati relasinya dengan remaja, serta berperan secara tepat saat remaja membutuhkan pertolongan, sehingga remaja merasa aman dan nyaman berada dekat orangtuanya, maka besar kemungkinan orangtua akan menjadi orangtua idaman remaja.

Selamat mencoba!