



# 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
<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> .....	<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> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>40</b>
<b>Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam</b> <b>Perkembangan Bahasa dan Bicaranya?.....</b>	<b>44</b>
<b>Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan</b> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>47</b>
<b>Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan</b> <b>Hiperkinetik.....</b>	<b>51</b>
<b>Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak</b> <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>	
Melewati Masa Krisis Perceraian .....	154
Kemitraan antara Rumah-Sekolah.....	158
Mencegah Anak Menjadi Kriminal.....	162
Menanamkan Nilai Agama Pada Anak.....	164
Belajar di Perguruan Tinggi .....	168
Keluarga Konsep Diri Remaja.....	171
Menjadi Seorang Sahabat.....	174
Aktivitas Bersama Sahabat .....	177
Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan .....	179
Orangtua Idaman Remaja.....	181
<b>Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi</b>	
Orangtua .....	185
Remaja dan Teknologi.....	188
<b>Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal</b>	
yang Sehat.....	193
<b>Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'</b>	
<b>Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....</b>	<b>198</b>
<i>Preman Sekolah</i> .....	203
<b>Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga</b>	
<b>dan Sekolah.....</b>	<b>206</b>
Masturbasi .....	209
Remaja dan Kesehatan Reproduksi .....	211
<b>Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan</b>	
<b>Cinta. Lalu?.....</b>	<b>215</b>
<b>DEWASA.....</b>	<b>220</b>
<i>Menopause... Masihkah Ditakuti?</i> .....	221
<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>

<i>Family Technostress</i> .....	236
<b>Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan</b> .....	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 Pengaruh.....</b>	251
<b>Hidup dengan Bencana .....</b>	255
<b>Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi Kebiasaan .....</b>	259
<b>Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas .....</b>	263
<b>Melajang? <i>Enjoy Aja</i> .....</b>	270
<b>Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan Menikmati Kebahagiaan .....</b>	273
<b>Mensiasati Ancaman "Tembok Batu" dalam Komunikasi Suami Istri.....</b>	276
<b>Hidup Perempuan Tanpa Anak.....</b>	279
<b><i>Pet Therapy</i>: Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi 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 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>	
.....	316
<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>	
.....	355
<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 Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet</b>	480
<b>Optimis yang Realistis</b> .....	483
<b>Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang Kehidupan</b> .....	486
<b>Standarisasi Perempuan</b> .....	489
<b>Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial</b> ...	491

## **Cinta Abadi Suami Istri**

**Srisiuni Sugoto**

Akhir-akhir ini, berita mengenai perceraian artis makin marak, tetapi perceraian bukan saja dialami oleh artis, juga dialami oleh orang-orang awam. Umumnya, kasus pernikahan yang usianya hanya seumur jagung, atau pasangan yang hendak atau telah bercerai ketika usia pernikahannya masih di bawah lima tahun, mempunyai alasan tidak cocok karena berbeda prinsip, suami atau istri yang terlalu mendominasi, suami yang tidak dapat memenuhi kebutuhan istri, dan lain-lain. Atau alasan yang sangat menyakitkan hati adalah perkataan bahwa 'telah tidak ada cinta di antara kami.'

Oleh karena itu, walaupun bulan ini bukan Februari atau bulan kasih sayang, tetapi penulis tertarik untuk membahas kisah cinta sepasang suami istri (Dora dan Kelly) yang dituliskan oleh anak mereka, Lorry Benedik (Reader Digest, 2006). Dora dan Kelly telah menikah selama lebih kurang 60 tahun, tetapi mereka tetap saling mencintai dan menikmati perkawinan mereka. Salah satu kejadian yang menunjukkan kehidupan pernikahan mereka yang saling mengasihi adalah pada suatu saat, Dora pergi ke luar kota untuk menghadiri pesta pernikahan salah seorang keluarganya, tanpa didampingi Kelly. Ketika Lorry menelepon ayahnya, ternyata suara ayahnya seperti orang yang sedang sedih, sehingga Lorry berpikir bahwa ayahnya sakit. Lorry segera hendak mengunjungi ayahnya, tetapi ayahnya mengatakan tidak perlu, karena sebetulnya, ayahnya hanya rindu kepada ibunya. Lorry menahan tawanya karena ayahnya telah mengatakan jangan menertawakannya, dan Lorry mengatakan kepada ayahnya bahwa ibunya baru pergi beberapa jam yang lalu. Tetapi ayahnya menjawab, "Saya tahu, tetapi setelah 60 tahun pernikahan kami, kami serasa seperti satu orang."

Perjalanan kehidupan pasangan Dora dan Kelly bukan berjalan mulus tanpa mengalami suatu masalah, kenyatannya mereka tidak berada dalam masalah tersebut, tetapi mereka berusaha mengatasinya. Seperti ketika salah seorang anak mereka yang membolos dua kali dalam seminggu, dan Dora dipanggil oleh kepala sekolah, maka mereka mendiskusikan dengan suara pelan-pelan setelah semuanya anaknya tidur. Mereka berusaha mencari penyebab anaknya membolos (ternyata anak ini cemburu kepada

adiknya yang baru lahir) dan mencari jalan keluarnya (Dora dan Kelly meluangkan waktu untuk anak tersebut), jadi mereka tidak terfokus pada perilaku membolos anaknya.

Masalah lain, ketika Dora ingin bekerja sebagai guru Taman Kanak-kanak (TK), padahal selama ini perannya sebagai ibu rumah tangga yang mengurus semua keperluan suami dan anak-anaknya. Dora mengalami konflik karena pada awalnya Kelly mengatakan bahwa ibunya tidak pernah bekerja, tetapi Dora mengutarakan bahwa waktu telah berubah dan saat ini banyak perempuan yang bekerja. Kelly segera menjawab bahwa jika itu yang membuat Dora bahagia, itu baik bagi Kelly.

Ketika Dora harus kuliah S1 karena agar memperoleh fasilitas dan peran yang lebih baik, maka Dora dan Kelly berdiskusi lagi serta melibatkan semua anaknya. Setelah Dora menceritakan alasan ia ingin kuliah lagi (kelas malam), dan ketika Dora mulai membagi tugas rumah tangga kepada suami dan anak-anaknya, suaminya (Kelly) mengatakan, "Dora, jangan khawatir. Kami akan baik-baik saja. Saya tahu bahwa kuliah ini sangat berarti bagi kamu. Dan saya akan menjadi laki-laki yang paling bahagia di kota karena saya akan memiliki istri yang paling bahagia." Menurut Lorry, kata-kata itu tentu sangat sulit bagi ayahnya, ayahnya ingin menyelesaikan sekolahnya tetapi tidak pernah tercapai karena keluarganya membutuhkannya untuk bekerja. Sepuluh tahun kemudian, ketika Dora diwisuda pada usia 50 tahun, Kelly bertepuk tangan sekeras-kerasnya disertai tetesan air mata bahagia.

Selain mereka selalu berusaha mencari solusi dari setiap permasalahan yang mereka hadapi, mereka juga selalu merayakan ulang tahun perkawinannya secara khusus, yaitu mereka akan pergi ke sebuah tempat yang menyenangkan tanpa diikuti oleh anak-anak mereka. Dora akan berdandan khusus, dan Lorry pun dengan semangat duduk menemani ibunya yang sedang berdandan. Esok paginya, Dora dan Kelly akan menceritakan pengalaman kencannya dihadapan anak-anaknya, tidak jarang, mereka membawa oleh-oleh yang khas dari tempat yang mereka kunjungi, misalnya sedotan yang berwarna-warni. Dora dan Kelly tidak pernah secara terbuka mengekspresikan kasih sayangnya, misalnya dengan berpelukan dihadapan anak-anaknya, tetapi mereka sangat intim yaitu dengan tatapan mata yang saling memandang ketika mereka berbicara.

Kita dapat mempelajari bahwa cinta abadi Dora dan Kelly bukan sekedar pemberian Tuhan tetapi selalu ada kata 'perjuangan' untuk mewujudkannya. Cinta abadi akan lebih mulus dapat terwujud, bila 'perjuangan' itu dilakukan dengan adanya saling ketergantungan antar pasangan.

Kita dapat mengambil hikmah dari perjalanan kehidupan keluarga Dora dan Kelly, yaitu:

- Memupuk dan memelihara perasaan cinta dengan pasangan (saling memberi perhatian, atau memandangi mata pasangan dengan penuh kasih sayang atau kekaguman ketika pasangan berbicara, atau memberi hadiah yang khusus kepada pasangan, atau belajar untuk lebih banyak mendengarkan dibandingkan mendominasi pembicaraan)
- Mendiskusikan permasalahan dalam keluarga dengan menggunakan cara berpikir yang logis, dalam arti tidak hanya mengandalkan emosi
- Memandang anak sebagai 'subjek' sehingga permasalahan yang ditimbulkan oleh anak adalah permasalahan yang harus dengan segera dicarikan solusinya, bukan dianggap sebagai beban keluarga
- Memiliki perasaan rela berkorban untuk kebahagiaan pasangannya bukan hanya untuk kepentingan dirinya sendiri

Kita mungkin telah mengalami kehidupan perkawinan seperti Dora dan Kelly tetapi ada juga pasangan yang belum atau bahkan tidak pernah mengalami perkawinan yang bahagia. Tidak dapat dipungkiri akan lebih berat bagi suami atau istri yang berjuang seorang diri untuk mewujudkan perkawinan yang bahagia tanpa didukung oleh pasangannya. Bagaimana pun, sebagai suami atau istri, bukan berarti kita harus menyerah. Jika kita belum merasakan perkawinan yang bahagia, kita dapat berusaha untuk mengetahui latar belakang penyebab perilaku pasangan saat ini, kemudian kita berusaha memahaminya, dan menerima keberadaan pasangan sebagaimana adanya. Kata-kata ini mudah untuk diucapkan tetapi sulit untuk dilakukan. Ada sebuah cerita yang luar biasa yang dialami oleh pasangan Arthur Kaunang dan Yuli, orangtua Tessa Kaunang (Back to Back, Metro TV, Agustus 2006), yaitu Yuli yang tetap bertahan sebagai istri Arthur Kaunang walaupun Arthur telah berselingkuh selama lebih kurang 26 tahun, dengan alasan yang

sederhana bahwa Yuli telah mengetahui dan menerima karakter Arthur sebagaimana adanya serta meyakini bahwa yang menyebabkan Arthur bertingkah laku seperti itu bukan karena pribadi Arthur tetapi ada 'iblis' dalam diri Arthur. Semasa penayangan tersebut, diceritakan bahwa Arthur telah menghentikan perbuatan selingkuhnya pada 2004 karena ia merasa jenuh dan menghadapi tuntutan yang makin tinggi dari wanita idaman lainnya.

Yuli sebagai istri dan ibu harus berjuang sendirian untuk mempertahankan keutuhan keluarganya, karena dampak dari ayah atau Arthur yang berselingkuh adalah anak pertamanya Tessa, mempunyai luka-luka batin yang mendalam terhadap ayah, anak kedua terjerat NARKOBA selama lebih kurang sembilan tahun, sedangkan anak bungsu mengalami penurunan prestasi belajar. Hal yang luar biasa adalah kemampuan Yuli sebagai ibu yang selalu menanamkan kepada anak-anaknya untuk tetap menghormati ayahnya. Selain itu, Yuli juga harus menghadapi 'tekanan' dari lingkungan sekitarnya yang mengatakan bahwa Yuli adalah seorang perempuan atau istri yang 'bodoh' yang bersedia berkorban untuk kepentingan suami. Sesungguhnya, Yuli bukan seorang yang 'bodoh' tetapi justru seorang istri, ibu, dan perempuan yang 'tangguh' atau dapat dikatakan sebagai individu yang 'sangat spesial' dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya, karena Yuli tetap dapat bertahan dalam berperan sebagai orangtua tunggal (walaupun ada suami) dalam mendidik anak-anaknya dan dapat menerima suaminya sebagaimana adanya ketika suaminya kembali ke pangkuan keluarga. Wujud kebahagiaan keluarga Arthur dan Yuli dapat terlihat dalam pernikahan Tessa pada Juli 2006.

Kehidupan perkawinan Dora dan Kelly bukanlah sebuah dongeng karena Lorry mengatakan bahwa ibu dan ayahnya seperti Cinderella dan Prince Charming yang tidak memerlukan sepatu kaca atau ibu peri, juga istana, tetapi mereka membuat keajaiban mereka sendiri dan mereka tetap melakukannya. Kehidupan perkawinan Arthur dan Yuli yang tetap dapat bertahan dikarenakan 'perjuangan' yang luar biasa dari seorang Yuli, yaitu ia rela mengorbankan perasaannya untuk kepentingan keluarganya, tanpa membuat dirinya sendiri menderita, karena ia menjalani peran-perannya dengan ikhlas.

Kita semua berharap bahwa ucapan yang khas terhadap pasangan yang akan menikah yaitu 'semoga bahagia sampai kakek nenek atau maut memisahkan kalian', bukan sekedar harapan semu atau perkataan-perkataan klise, tetapi dapat terwujud dalam setiap perkawinan bagi individu yang dapat memperjuangkan cinta abadi.