



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

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

Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak	
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
Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi	
Orangtua	185
Remaja dan Teknologi.....	188
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal	
yang Sehat.....	193
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'	
Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....	198
<i>Preman Sekolah</i>	203
Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga	
dan Sekolah.....	206
Masturbasi	209
Remaja dan Kesehatan Reproduksi	211
Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan	
Cinta. Lalu?.....	215
DEWASA.....	220
<i>Menopause... Masihkah Ditakuti?</i>	221
Cinta Abadi Suami Istri	224
Ibu: Penyayang atau Penuntut?	229
Atasan Ideal	233

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

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

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

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

Ibu: Penyayang atau Penuntut?

Srisiuni Sugoto

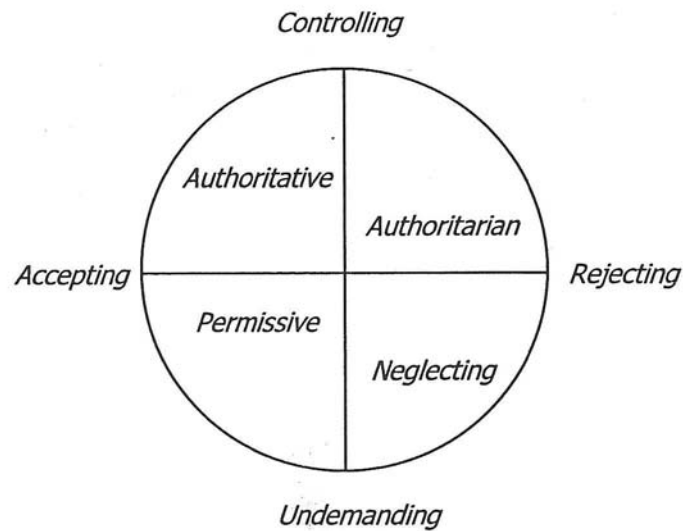
Kita mungkin pernah mendengar lagu 'Kasih Ibu' yang syairnya tertulis seperti di bawah ini:

Kasih ibu kepada beta,
Tak terhingga sepanjang masa.
Hanya memberi, tak harap kembali,
Bagai sang surya menyinari dunia.

Jika kita melantunkan lagu tersebut dengan sepenuh hati, kita dapat merasakan bahwa seorang ibu mempunyai kasih yang tanpa syarat kepada anak-anaknya dan dalam jangka waktu yang tidak terhingga. Hanya yang menjadi pertanyaan, apakah setiap anak telah merasakan kasih yang seperti tertulis dalam lagu tersebut. Jenis gaya pengasuhan orang tua (ibu) akan dijelaskan di bawah ini beserta dampaknya terhadap anak.

Jenis Gaya Pengasuhan

Steinberg (Carr, 2001) mengembangkan pengertian gaya pengasuhan yang dikemukakan Diana Baumrind, yaitu ada kombinasi dua sumbu dimensi antara kehangatan atau penerimaan dan kontrol, sehingga ada empat gaya pengasuhan yang dapat teridentifikasi.



Figur 1. Gaya pengasuhan orang tua

Sesuai yang dikatakan Steinberg bahwa gaya pengasuhan ibu yang 'baik' adalah autoritatif. Ibu dengan gaya pengasuhan ini, akan menerima anak sebagaimana adanya, mengasihinya, namun tetap memberi aturan-aturan mengenai apa yang harus dilakukan anak. Gaya pengasuhan ibu yang autoritarian adalah ibu yang menanamkan aturan secara kaku kepada anak-anaknya. Ibu hanya menuntut dan menuntut anak supaya bertingkah laku sesuai dengan yang dikehendaki ibu. Ibu tidak dapat melihat suatu masalah berdasarkan sudut pandang anak dan lebih menunjukkan penolakan terhadap anak dibandingkan memberi kasih sayang kepada anak.

Ibu yang mempunyai gaya pengasuhan 'menolak' adalah perlakuan ibu yang ekstrim terhadap anaknya, yaitu ibu yang tidak memberi kehangatan dan aturan apa pun kepada anak. Berdasarkan kenyataan yang terjadi, terdapat beberapa ibu yang menyerahkan anaknya ke panti asuhan, atau ibu yang menjual anaknya, atau ibu yang menyewakan anaknya kepada pengemis, atau ibu yang memaksa anaknya untuk menjadi pelacur, bahkan terdapat juga ibu yang membunuh anaknya dengan berbagai alasan. Gaya pengasuhan ibu yang permisif, lebih hanya memfokuskan pada

pemberian kasih sayang kepada anak dibandingkan pemberian aturan. Dengan perkataan lain, ibu lebih memanjakan anak atau cenderung menuruti kehendak anaknya.

Dampak Gaya Pengasuhan Ibu kepada Anak

Dampak gaya pengasuhan ibu yang autoritatif, secara umum anak dapat mengembangkan pribadinya secara utuh. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Rogers (dalam Booree, 2006), ibu perlu memberi kasih yang positif, menghargai, dan menerima keadaan anak sebagaimana adanya. Hanya yang perlu diingat adalah ibu tetap perlu menanamkan nilai-nilai dan norma-norma kepada anak supaya anak mempunyai panduan yang jelas dalam bertingkah laku.

Anak yang mempunyai ibu yang mengasuh secara autoritarian, secara umum anak dapat bertingkah laku melawan atau memberontak, atau anak dapat menjadi anak yang penurut, tidak berani membantah, bahkan mungkin menarik diri dari pergaulan sosial. Perwujudan tingkah laku tersebut dipengaruhi oleh temperamen anak. Sebaliknya, ibu yang permisif terhadap anaknya, maka anak dapat menjadi anak yang manja, impulsif, memaksakan kehendaknya kepada orang lain, atau bertingkah laku sesuai dengan kehendaknya sendiri, karena ia tidak pernah diberi aturan mengenai cara-cara bertingkah laku.

Ibu yang 'menolak' anaknya, menurut Horney (dalam Booree, 2006) secara umum anaknya akan mengalami *basic anxiety* (kecemasan dasar) sehingga dapat mengembangkan strategi pemecahan masalah yang 'bergerak ke arah orang' atau 'patuh' yaitu 'jika saya dapat membuat orang lain mencintai saya, maka orang lain itu tidak akan menyakiti diri saya.' Anak cenderung mengikuti apa yang dikehendaki orang-orang terdekatnya, supaya ia memperoleh perhatian. Dampak lainnya dari tingkah laku ibu yang 'menolak', anak dapat memiliki *basic hostility* (permusuhan dasar) sehingga dapat mengembangkan strategi pemecahan masalah yang 'bergerak menyerang orang lain' atau 'agresi' yaitu 'jika saya mempunyai kekuasaan, tidak ada seorang pun yang dapat menyakiti saya.' Strategi pemecahan masalah yang ketiga bagi anak yang 'ditolak' oleh ibunya adalah dengan menarik diri yaitu 'jika saya menarik diri, tidak ada seorang pun yang dapat menyakiti saya.'

Kita dapat mengevaluasi gaya pengasuhan kita terhadap anak-anak, yaitu apakah kita telah seimbang dalam menanamkan aturan disertai pemberian kasih sayang yang memadai; apakah kita lebih menanamkan aturan tanpa disertai kasih sayang; apakah kita lebih mudah memberi kasih sayang kepada anak tanpa disertai penanaman nilai atau aturan sosial; apakah kita tidak mempedulikan kehadiran anak dalam kehidupan kita.

I'm Happy You're My Mom

I'm happy you're my mom,
'Cause you take good care of me.
You love me and you show it,
So I'm as happy as can be!

I love you very much,
And so I want to say,
Thank you for all you do,
And Happy Mother's Day!

~Joanna Fuchs~

Inginkah kita mempunyai hubungan yang menyenangkan dengan anak kita? Inginkah kita memperoleh puisi yang indah dari anak kita seperti yang dituliskan oleh Joanna Fuchs? Sebagai ibu, kita perlu berusaha untuk selalu menerima anak sebagaimana adanya, mengasihinya, mendidiknya, dan menghargai anak beserta pendapat yang dikemukakannya. Kita perlu mengingat bahwa anak tidak memperoleh kesempatan untuk memilih orang tuanya. Ibu pernah mengalami masa kanak-kanak, namun anak belum pernah berperan sebagai ibu. Jadi bukan anak yang mesti memahami ibu, tetapi ibu yang harus memahami anak. Selamat Hari Ibu!