



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</i> Menuai <i>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 Keterampilan Hidup pada Anak	116
Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....	119
Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....	122
Perluakah 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
Preman Sekolah	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...</i> Masihkah Ditakuti?	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	426
Meningkatkan	426
Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya	430
Penurunan Stres	430
Berbahagia dengan Berbagi.....	435
Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna,	437
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	472
Pengembangan Diri.....	472
Stres Itu Positif	475

<i>"It's Not Only For Bread"</i>.....	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

Preman Sekolah

Lena Nesyana Pandjaitan

Tidak jarang terjadi seorang anak SD atau SMP pulang sekolah menangis atau melaporkan ke orangtua bahwa dirinya diperas atau diperlakukan kasar oleh sesama teman. Entah barang miliknya, uang saku atau mungkin harga dirinya ikut terampas oleh perlakuan temannya. Tindak kekerasan antar siswa tidak hanya terjadi dalam bentuk yang nyata terlihat seperti perkelahian, pemerasan namun bentuk terselubung seringkali juga menyakitkan seperti mengucilkan atau melontarkan ejekan merendahkan. Hal ini dapat terulang kembali sehingga membuat si anak betul-betul merasa tidak nyaman berada di sekolah. Perilaku menyakiti secara fisik atau psikis yang dilakukan seorang anak terhadap anak lain, harus ditangani segera. Penanganan tidak hanya dilakukan terhadap korban, namun pelaku juga memerlukan bantuan untuk mengatasi perilaku agresinya.

Cukup banyak bukti menunjukkan bahwa seorang anak yang semasa kecil menunjukkan perilaku kenakalan, menyakiti orang lain atau perilaku agresi lainnya memiliki resiko tinggi untuk jatuh dalam perilaku kriminal di masa dewasanya. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kekerasan dalam rumah tangga dilakukan oleh pelaku yang semasa kecilnya juga dinilai sebagai anak yang mudah emosional. Tanpa mengesampingkan kerugian fisik dan psikis dari korban, pelaku juga butuh untuk dibantu. Upaya membantu pelaku memang lebih baik dilakukan sedini mungkin dari usianya sehingga tidak sampai berdampak lebih besar kerugian yang dialami.

Ada berbagai penjelasan mengapa seorang anak menampilkan perilaku agresi, kasar dan menyakiti orang lain bahkan jatuh dalam perilaku kriminal di usia muda. Tinggal di lingkungan yang buruk, kemiskinan, keluarga di bawah tekanan psikologis dinilai sebagai beberapa penyebab. Pada beberapa kasus, perilaku agresi anak berkembang karena ia belajar dari perilaku orangtuanya. Anak-anak yang sehari-harinya melihat tindak kekerasan antar orangtua atau ia sendiri mengalami perlakuan keras dari orangtua, akan belajar bahwa perilaku agresi adalah cara untuk mengatasi masalah. Namun, karakter kepribadian anak juga sebenarnya turut menyumbang berkembangnya perilaku kekerasan tersebut. Anak-anak pelaku tindak kekerasan memiliki tingkat kendali impuls atau dorongan yang

rendah. Ini membuat mereka segera bertindak tanpa mempertimbangkan dulu akibatnya. Cara menilai situasi juga disebut sebagai salah satu ciri dari anak-anak pelaku kekerasan. Sikap orang lain atau situasi tertentu yang oleh sebagian besar orang dilihat sebagai hal netral, pada pelaku hal ini dinilai sebagai kondisi yang mengancam dirinya. Oleh karenanya ia segera bertindak dengan menyerang terlebih dahulu.

Penanganan terhadap pelaku kekerasan di sekolah membutuhkan kerja sama dari berbagai pihak. Pada tingkat sekolah, tingkat kelas dan tingkat individu pelaku perlu dilakukan upaya-upaya mengatasinya. Di tingkat sekolah, perlu ada kejelasan aturan untuk perilaku yang tidak dapat ditolerir serta prosedur untuk mengatasinya saat tindak kekerasan terjadi. Pada tingkat kelas, peran guru secara langsung akan sangat membantu siswa korban maupun pelaku kekerasan. Guru dapat melakukan upaya pencegahan dengan antara lain menyelipkan pesan anti kekerasan dan saling menghargai dalam materi-materi pelajaran serta dengan berperan sebagai model yang membantu anak belajar menghargai orang lain. Bagaimana seorang anak akan menghargai guru dan sesama teman, jika ia melihat guru juga menggunakan cara kekerasan dalam berinteraksi di kelas.

Kendala yang seringkali terjadi adalah kurangnya kepekaan guru untuk mengenali adanya praktik-praktik kekerasan di kelasnya. Siswa korban juga seringkali merasa tidak aman untuk mengutarakan ke guru karena tidak menjamin masalahnya terselesaikan dengan baik. Dalam hal ini, guru perlu memberikan jaminan bahwa tindak kekerasan tidak dapat ditolerir dan sepenuhnya pihak sekolah akan membantu. Jikapun guru mengenali adanya tindak kekerasan antar siswa, dibutuhkan kemampuan untuk mengatasinya. Pada beberapa kasus, guru justru memperkuat terjadinya tindak kekerasan antar siswa, umumnya yang terselubung, dengan cara membiarkan hal itu terjadi karena ia tidak berani, tidak tahu cara mengatasi ataupun karena tidak bersedia direpotkan dengan beban kerja tambahan. Kendala lain adalah dalam bekerja sama dengan orangtua. Beberapa orangtua masih berpandangan bahwa perilaku anak di sekolah adalah sepenuhnya tanggung jawab sekolah. Pada beberapa orangtua dengan status sosial ekonomi kurang menguntungkan merasa tidak nyaman berhubungan dengan pihak sekolah karena perasaan rendah diri dan pandangan bahwa sekolah adalah tempat yang jauh dari dirinya.

Kerjasama dengan pihak orangtua sangat diperlukan, karena efek perlakuan yang diberikan pihak sekolah terhadap anak akan lebih baik jika secara konsisten dilakukan juga di rumah. Di samping itu, pada banyak kasus kekerasan di sekolah, sebenarnya berakar dari interaksi anak dengan anggota keluarga di rumah.

Pada tingkat individu pelaku, seringkali perilaku kekerasan yang dilakukannya sudah sangat memerlukan bantuan ahli untuk mengatasinya. Upaya-upaya yang dilakukan pihak sekolah dan keluarga sudah maksimal, namun pada beberapa kasus tidak membawa hasil menggembirakan. Bantuan ahli dapat dilakukan dalam bentuk melatih ketrampilan sosial atau empati anak. Anak juga perlu dilatih mengenali dorongan-dorongan dalam dirinya dan bagaimana mengatasinya dengan tetap memuaskan dirinya serta tidak mengganggu orang lain. Segala upaya yang dilakukan untuk membantu anak pelaku kekerasan memerlukan keterlibatan berbagai pihak di sekolah dan lingkungan keluarga anak. Penting juga dipertimbangkan bahwa mencegah adalah lebih baik daripada mengatasi. Sedini mungkin anak telah dilatih untuk tepat memilih dalam bereaksi terhadap situasi, mengenali dirinya dan menghayati bagaimana perasaan orang lain.

===