



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 Sukanto
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
Mengenali 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

<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

Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga dan Sekolah

Lena Nesyana Pandjaitan

Pada masa remaja terjadi perubahan yang meliputi perubahan fisik, emosi, kognitif dan sosial. Perubahan fisik meliputi ukuran dan bentuk tubuh, karakteristik seks primer dan sekunder serta makin menguatnya peranan *body image*. Kematangan fisik pada tiap individu berbeda kecepatannya yang akan mempengaruhi pandangan terhadap diri. Perubahan emosi tampak dari munculnya sifat terlalu sensitif dalam menanggapi situasi yang dihadapi, terjadinya perubahan suasana hati serta kesulitan mengendalikan emosi yang mungkin terjadi sehingga terkadang muncul dalam bentuk perkelahian, marah-marah, ataupun penggunaan obat terlarang. Orang tua hendaknya mulai waspada jika perubahan suasana hati terlalu tinggi dan terdapat dominansi emosi negatif.

Sedangkan perubahan kognitif dapat teramati dengan kecenderungan pada remaja untuk mencoba berpikir dengan cara sendiri yang terkadang diikuti dengan sikap kaku untuk menerima masukan pihak lain, makin mampu berpikir abstrak dan sebab-akibat serta mempertimbangkan sesuatu dari berbagai sudut pandang, serta mulai memikirkan 'siapa saya' dan 'akan menjadi apa saya nanti' yang menjadi awal dari pembentukan identitas diri. Perubahan sosial pada remaja terlihat dengan lebih banyak meluangkan waktu bersama teman sebaya dibandingkan dengan orangtua, ada konflik ingin bebas vs ingin didampingi serta munculnya bentuk identitas melalui eksplorasi baju, model rambut, dan sebagainya.

Perubahan-perubahan tersebut seringkali membuat beberapa orangtua mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dan komunikasi dengan anak remajanya. Untuk itu, tindakan-tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan meluangkan waktu walaupun sesibuk apapun, menciptakan suasana keterbukaan, tidak menilai/menghakimi namun mencoba memahami sudut pandang anak, menghargai pendapat atau perasaan anak sehingga walaupun ada perbedaan pendapat namun tidak menjadi saling merendahkan, mengekspresikan empati, mengarahkan perhatian sepenuhnya saat anak menceritakan sesuatu, serta mengarahkan pada pencarian

pemecahan masalah. Komunikasi yang terjalin hendaknya diupayakan terbuka untuk negosiasi dan kompromi.

Menjadi orangtua yang efektif memang tantangan bagi semua orangtua karena bukanlah sesuatu yang mudah untuk dicapai. Bagaimana kita dapat menjadi orangtua yang efektif bagi anak remaja kita? Untuk itu kita harus mengekspresikan rasa cinta yang dapat dilakukan dengan meluangkan waktu dengan anak serta menunjukkan minat secara tulus. Saat anak melakukan kesalahan, anak tetap tahu bahwa orangtua tetap cinta walau menegurnya. Dengan memberi dukungan saat anak membutuhkan untuk menghadapi permasalahannya, juga perlu dilakukan orangtua. Sebagai orangtua, perlu juga menetapkan batasan-batasan yang diperlukan untuk memberi rasa aman dan nyaman secara fisik dan psikis. Bagi anak, orangtua juga merupakan model yang menunjukkan bahwa tindakan orangtua 'berbicara' lebih kuat dibandingkan ucapan. Individu remaja sedang mencari identitas diri sehingga peran model sangat kuat bagi mereka.

Menjadi orang tua yang efektif juga menuntut untuk mampu mengajarkan nilai tanggung jawab melalui hal-hal seperti: mengerjakan tugas sekolah, membersihkan kamarnya, dan menerima resiko atas pilihan yang diambil. Untuk perkembangan rasa harga diri remaja, orangtua juga hendaknya menunjukkan sikap menghargai keunikan anak, memperlakukan sebagai individu, berusaha melihat dari sudut pandang anak dan memperhitungkan kebutuhan serta perasaannya dalam berinteraksi dengan mereka.

Berkaitan dengan kehidupan sekolah, orangtua juga dapat berperan dalam membuat anak termotivasi untuk belajar. Motivasi merupakan dorongan untuk belajar, senang belajar dan senang akan tantangan. Motivasi merupakan faktor terpenting yang menentukan keberhasilan belajar, namun juga faktor yang kurang dimiliki oleh banyak pelajar. Pada masa pra remaja, dapat terjadi penurunan motivasi belajar yang mungkin disebabkan oleh perubahan biologis, peningkatan emosi, lingkungan sekolah, tekanan teman sebaya serta kurangnya kesempatan untuk mengembangkan diri.

Apa yang dapat dilakukan orang tua? Beberapa tips diantaranya: mengenali dan mengarahkan anak untuk mengikuti aktivitas yang tepat, menemukan kekuatan anak dan mengembangkannya, membantu anak agar lebih teratur, menetapkan aturan-aturan

mendasar saat awal sekolah, membuat anak melihat bahwa orangtua menghargai pendidikan, menciptakan lingkungan rumah yang mendukung aktivitas belajar, menghadiri acara yang memerlukan kehadiran orangtua di sekolah, memantau perkembangan anak di sekolah, serta memberi kesempatan untuk tumbuhnya perasaan keberhasilan pada anak dalam belajar. Kesulitan dalam pelajaran yang terus-menerus dialami tanpa ada bantuan, akan memicu tumbuhnya perasaan tak berdaya yang membuat anak malas berhubungan dengan aktivitas belajar. Dalam situasi ini, orangtua dapat membantu dengan sesegera mungkin mengenali kesulitan belajar anak dan memberi bantuan dengan mengomunikasikan ke guru atau menyediakan bantuan les tambahan.

====