



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



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA

**PERMASALAHAN PSIKOLOGI
PERKOTAAN DAN SOLUSINYA.**

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

Editor:
Dimas Armand Santosa

Penerbit:
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

©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

PENGANTAR

Terkadang, berbagai problema kehidupan datang menerpa laksana hujan. Kita seakan-akan dipaksa menarik napas panjang atau mengelus dada ketika apa yang kita inginkan tidak kunjung datang dan justru digantikan berbagai macam rintangan dan tantangan. Di saat seperti itu, kita membutuhkan untaian kebijaksanaan yang menyejukkan hati laksana embun dan mencerahkan pikiran bak sang fajar.

Runyamnya berbagai kesibukan tak jarang menyandera kita tanpa ampun. Kita seringkali mengeluh tak cukup waktu, khususnya untuk mengasah diri atau menimba ilmu. Akhirnya, tidak jarang, kita merasa makin terperosok dalam jurang kegalauan. Adakah solusi instan untuk menghalau semua kegalauan itu? Jawabannya tentu saja, ADA!!!

Dalam buku ini tersajikan 140 artikel yang diyakini dapat memberikan inspirasi, wawasan, dan tentu saja harapan baru bagi para pembacanya. Semua artikel diupayakan untuk dapat tersajikan dalam bentuk ringkas dengan bahasa yang mudah dipahami. Jikalau rerata kecepatan membaca adalah 250 – 300 kata per menit, maka kebanyakan artikel dapat dibaca sampai habis dalam waktu kurang dari 3 menit. Artinya, artikel-artikel ini dapat diselesaikan dalam satu kali baca. Hal ini merupakan sesuatu yang penting demi memastikan bahwa tiap pembaca dapat memperoleh solusi untuk mengatasi segala macam kegalauan secara efektif dan efisien. Solusi yang ditawarkan tergolong efektif karena disediakan oleh para ahli, yaitu keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Solusi ini juga tergolong efisien karena dapat dipahami dalam waktu singkat.

Sejak 2004 harian Surabaya Post telah memberi kesempatan kepada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya untuk mengisinya dengan berbagai wacana menyangkut perkembangan psikologis anak, remaja, maupun dewasa. Kerja sama tersebut terus berlangsung sebagai sumbangsih fakultas kami kepada para pembaca Surabaya Post dalam memperkaya pengetahuan dan wawasannya tentang masalah-masalah yang terkait perilakunya dalam kehidupan sehari-hari agar kehidupan masyarakat makin harmonis dan bahagia.

Tulisan sebaik apa pun bila hanya dimuat di suatu harian pasti sulit dijamin kelanggannya dan tak jarang berakhir menjadi pembungkus barang atau alas duduk. Agar karya-karya bermutu selama sewindu tersebut terabadikan, kami telah menyeleksi dan memilah-milahnya untuk diterbitkan sebagai sumbangsih kepada masyarakat umum agar dapat juga menikmatinya kapan saja dan di mana saja.

Sumbangsih ini kami persembahkan dalam rangka memperingati ulang tahun ke-30 fakultas kami, pada 2 September 2012. Segala kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi kami, untuk mana kami sampaikan terima kasih sebesar-besarnya.

Akhir kata, selamat menikmati, semoga segala kegalauan yang ada dapat segera berlalu.

Surabaya, 2 September 2012

Ide Bagus Siaputra

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 Anaku 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
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
<i>Preman Sekolah</i>	<i>203</i>
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>	<i>221</i>
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

Mengapa Berperilaku Tidak Sehat?

Sri Wahyuningsih

Di zaman kehidupan modern yang serba cepat dan canggih, semakin terlihat adanya perubahan pola hidup masyarakat yang mengarah pada 3 hal yang sangat merugikan kesehatan fisik maupun psikis individu, yaitu kurang gerak, pola makan yang salah dan banyaknya paparan stres. Kesibukan yang semakin tinggi akibat tuntutan pekerjaan, ataupun tugas lain akan memudahkan terjadinya gangguan kesehatan bagi setiap individu. Oleh karenanya individu perlu berpikir kembali, sudahkah kita berperilaku yang sehat?

Menurut Kasl & Cobb (1966), perilaku sehat adalah perilaku yang sifatnya mencegah terjadinya penyakit (makan makanan yang sehat), perilaku yang sifatnya mencari pengobatan/penyembuhan (pergi ke dokter jika sakit) dan perilaku yang bertujuan untuk memperoleh keadaan sehat (olahraga, hidup teratur). Perilaku sehat sangat berperan penting dalam memunculkan keadaan sehat atau sakit. Umumnya masyarakat telah memahami hal ini, namun sebagian dari mereka masih saja berperilaku tidak sehat.

Beberapa perilaku tidak sehat yang sering dilakukan individu misalnya: pola makan yang tidak sehat, merokok, minum minuman beralkohol, *drug abuse*, hidup tidak teratur, kurang istirahat, *workaholic*, perilaku seks bebas, dan kurang menjaga kebersihan, dapat menyebabkan timbulnya penyakit seperti kolesterol tinggi, hipertensi, kanker, gangguan jantung, HIV/AIDS dan diare. Dari penelitian yang dilakukan Doll & Peto (1981) terhadap 147 subyeknya, 75% kematian berhubungan dengan perilaku.

Meskipun sudah banyak terjadi gangguan kesehatan bahkan kematian akibat perilaku, tetapi masih banyak individu tetap berperilaku tidak sehat. Mengapa?

Perilaku tidak sehat dapat muncul karena 2 hal yaitu adanya persepsi individu yang keliru terhadap risiko dirinya (*own risk*) dan sebagai respon terhadap stres:

1. Persepsi individu yang keliru.

Persepsi yang keliru terhadap risiko dirinya menjadikan individu kehilangan kemampuan berpikir rasionalnya (dengan merokok bisa menghilangkan stres), sehingga terbentuk keyakinan (*beliefs*) yang keliru (bahwa rokok tidak menyebabkan gangguan). Jika keyakinan individu keliru terhadap risiko yang akan dihadapinya, maka akan terbentuk *unrealistic optimism* (optimisme yang tidak realistis) terhadap sesuatu keadaan atau kejadian (saya sudah bertahun-tahun merokok dan tidak mengalami gangguan). Dalam hal ini individu merasa memiliki risiko yang lebih kecil terhadap sesuatu gangguan dibandingkan orang lain. Akibatnya individu akan tetap berperilaku tidak sehat sampai akhirnya muncul gejala-gejala (tetap merokok sampai timbul batuk-batuk).

2. Sebagai respon terhadap stres.

Pada saat individu menghadapi *stressor* (faktor yang menyebabkan terjadinya stres) seperti: saat anak mau masuk sekolah, anak sakit, suami/istri kehilangan pekerjaan, anggota keluarga meninggal atau lingkungan yang kumuh, kemacetan lalu lintas, beban kerja, maka akan muncul berbagai bentuk respon sebagai reaksi individu untuk menghadapi stress. Respon individu dapat berupa **perilaku yang tidak sehat** (merokok, minum minuman keras, seks bebas, makan berlebihan atau makan makanan tinggi lemak, kurang istirahat, begadang dan mengabaikan olahraga). Respon lain yang muncul adalah terjadinya **perubahan fisiologis** seperti meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, asam lambung, gangguan *immune system* yang menyebabkan individu mudah terkena infeksi atau *catecholamines* yang dapat meningkatkan pembekuan darah sehingga individu terkena gangguan jantung atau serangan stroke.

Agar kita terhindar dari gangguan kesehatan, mulailah mencoba berperilaku sehat.

Belloc & Breslow (1972) mengemukakan 7 perilaku yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu:

- Tidur 7-8 jam / hari
- Makan pagi tiap hari
- Tidak merokok
- Tidak banyak ngemil (makan makanan kecil di antara waktu makan)
- Menjaga berat badan
- Tidak minum (alkohol, obat-obatan)
- Olahraga teratur

Demikian, semoga tulisan yang sederhana ini dapat menggugah dan mengingatkan kita semua agar berusaha untuk selalu berperilaku sehat, karena **"kesehatan adalah anugerah-Nya yang sangat berharga"**.

Selamat mencoba !!



ISBN 978-602-18900-2-8