



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 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
<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

Manfaat Sebuah Permainan

Sri Wahyuningsih

Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, baik secara fisik - kesehatan, psikologis dan sosialnya. Dalam kegiatan bermain selalu ada suatu media yang memungkinkan anak untuk dapat melepaskan energi fisik yang berlebihan, mengurangi ketegangan akibat tekanan yang dirasakan, meningkatkan perkembangan kognitif dan daya jelajah anak serta memberi kesempatan untuk belajar menghadapi situasi kehidupan pribadi sekaligus belajar memecahkan masalah. Media yang dimaksud adalah sebuah permainan yang merupakan sesuatu yang esensial bagi kesehatan anak secara fisik, psikis maupun sosial. Melalui sebuah permainan anak juga dapat meningkatkan afiliasinya dengan teman sebaya, karena anak akan berinteraksi dan berkomunikasi satu dengan lainnya dan sekaligus anak belajar mempraktekkan peran-peran sosial yang akan dijalaninya kelak sepanjang hidupnya.

Pada dasarnya bermain mempunyai tujuan yang sama yaitu bermain dengan menyenangkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir dan tanpa melihat jenis permainannya. Oleh karenanya tidaklah bijaksana ketika orang tua berpendapat bahwa jika anak banyak bermain akan menjadi bodoh dan malas, hanya bersenang-senang saja nantinya. Tetapi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar permainan akan memberikan efek positif dan bermanfaat bagi anak, diantaranya adalah faktor kesehatan. Anak-anak yang sehat mempunyai banyak energi untuk bermain jika dibandingkan dengan anak yang kurang sehat, sehingga mereka dapat menikmati saat-saat bermainnya. Bagi anak yang kurang sehat bisa jadi jenis permainan tertentu justru membuatnya semakin sakit, misalnya seperti permainan olah raga. Demikian pula anak-anak yang lebih cerdas akan terlihat lebih aktif dibanding anak yang kurang cerdas, terutama dalam permainan seperti *games*, menonton film atau menyusun puzzle. Hal ini dikarenakan anak yang lebih cerdas merasa tertantang daya berpikir atau daya imajinasi mereka, sedangkan bagi anak yang kurang cerdas dapat berpengaruh buruk bagi konsep dirinya karena anak tidak mampu atau gagal saat menyelesaikan permainannya dan ia akan merasa rendah diri atau

merasa bodoh jika dibandingkan dengan temannya. Selain itu, jenis kelamin juga mempengaruhi jenis permainan yang disukai anak. Pada umumnya anak perempuan kurang menyukai permainan yang banyak menghabiskan energi dibanding anak laki-laki.

Menurut Parten (Santrock, 2007) sejak bayi anak sudah melibatkan diri dalam penjelajahan dan permainan yang tujuannya untuk memperoleh kenikmatan dan melatih perkembangan sensorimotornya. Permainan tahap ini disebutnya sebagai permainan sensorimotor, karena dalam memainkan sesuatu anak lebih menggunakan sensorinya seperti melihat warna, bentuk, mendengar bunyi-bunyian, atau menyentuh sesuatu yang dapat digerakkan. Pada usia prasekolah, permainan lebih bersifat praktis yang lebih bermanfaat bagi perkembangan koordinasi ketrampilan motorik anak misalnya berlari, melompat, meluncur atau bermain bola seperti yang banyak dijumpai di sekolah-sekolah Taman Kanak-Kanak. Bentuk permainan yang lain adalah permainan simbolis yang biasanya hampir setiap anak yang berada pada usia 3-5 tahun selalu memainkannya. Tema permainan simbolis seringkali mencerminkan segala sesuatu yang disaksikan anak dalam kehidupannya sehari-hari, seperti keluarga, sekolah atau dokter. Bahkan permainan fantasi yang diperoleh anak dari menonton TV seperti *Superman*, *Batman* atau *Power Rangers*. Dalam permainan simbolis selalu ada alat yang digunakan, alur cerita dan peran yang dimainkan anak. Oleh karenanya melalui permainan simbolis anak dapat mengembangkan daya imajinasinya, belajar memahami situasi sehari-hari dan memahami peran dirinya di dalam keluarga atau di lingkungan sosial lainnya seperti sekolah.

Semakin bertambah usia, permainan anak semakin melibatkan interaksi dengan teman sebayanya, dan kadang sudah ada aturan-aturan yang diterapkan dalam permainan tertentu. Oleh karenanya permainan ini disebut dengan permainan sosial. Sedangkan pada usia sekolah dasar permainan sudah semakin kompleks karena mengkombinasikan antara kegiatan sensorimotor dengan gagasan/ide simbolis. Permainan ini sering disebut dengan permainan konstruktif, karena mendorong anak untuk menciptakan sesuatu. Dalam permainan konstruktif anak akan memperoleh pembelajaran ketrampilan akademik, ketrampilan berpikir dan pemecahan masalah. Ketrampilan-ketrampilan tersebut dapat diperoleh ketika anak mencoba menggambar kerangka sebuah rumah dan kemudian mencoba membuatnya dengan menggunakan

balok-balok. Anak akan belajar bagaimana membuat suatu bangun tiga dimensi dari sebuah gambar dua dimensi. Atau anak membuat kapal api dari kaleng yang bisa berlayar di atas air dengan menggunakan tenaga api dan minyak tanah. Dari permainan jenis ini anak akan berpikir bagaimana caranya dan mencoba menemukan jalan keluarnya saat ada kesulitan.

Kegiatan lain yang dapat dilakukan untuk memperoleh kenikmatan yang melibatkan aturan dan seringkali bersifat kompetitif adalah *games*, yang paling banyak dilakukan oleh anak-anak usia 10-12 tahun. Menurut Eiferman (Santrock, 2007), *games* menonjolkan makna suatu tantangan. Karena dalam *games* dibutuhkan ketrampilan tertentu dan pemahaman aturan main, sehingga apabila dikompetisikan anak harus memahami aturannya dan memiliki ketrampilan atau strategi tertentu agar dapat memenangkan sebuah permainan.

Secara singkat, permainan adalah suatu konsep yang multidimensional dan kompleks. Permainan merupakan kegiatan yang beragam mulai dari latihan sederhana ketrampilan sensorimotor pada bayi, belajar berjalan, lari, naik tangga sampai mengendarai sepeda roda tiga pada anak prasekolah dan bermain *games* yang kompetitif pada usia sekolah. Manfaatnya pun beragam, antara lain secara fisik untuk melatih dan menguatkan otot, menjaga dan meningkatkan kesehatan. Secara psikologis, manfaat yang diperoleh anak melalui sebuah permainan adalah belajar peran, belajar tentang nilai-nilai kehidupan seperti kejujuran, keadilan, saling menolong dan memberi, belajar mencari solusi sebuah permasalahan, mengembangkan cara berpikir yang sistematis dan logis. Secara sosial anak belajar berinteraksi dengan orang lain melalui komunikasi yang terjalin, menghargai dan memahami pikiran maupun perasaan orang lain. Anak juga akan belajar menempatkan diri, tahu apakah dirinya diterima atau tidak oleh sebayanya.

Demikianlah sekelumit tentang permainan. Semoga anak-anak kita mempunyai kesempatan untuk menikmati sebuah permainan agar mereka dapat belajar banyak tentang berbagai aspek kehidupannya kelak.



ISBN 978-602-18900-2-8