



# 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

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

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

<b>Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak</b>	
Melewati Masa Krisis Perceraian .....	154
Kemitraan antara Rumah-Sekolah.....	158
Mencegah Anak Menjadi Kriminal.....	162
Menanamkan Nilai Agama Pada Anak.....	164
<b>Belajar di Perguruan Tinggi .....</b>	<b>168</b>
Keluarga Konsep Diri Remaja.....	171
Menjadi Seorang Sahabat.....	174
Aktivitas Bersama Sahabat .....	177
Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan .....	179
Orangtua Idaman Remaja.....	181
<b>Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi</b>	
Orangtua .....	185
Remaja dan Teknologi.....	188
<b>Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal</b>	
<b>yang Sehat.....</b>	<b>193</b>
<b>Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'</b>	
<b>Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....</b>	<b>198</b>
<i>Preman Sekolah .....</i>	<i>203</i>
<b>Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga</b>	
<b>dan Sekolah.....</b>	<b>206</b>
<b>Masturbasi .....</b>	<b>209</b>
<b>Remaja dan Kesehatan Reproduksi .....</b>	<b>211</b>
<b>Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan</b>	
<b>Cinta, Lalu?.....</b>	<b>215</b>
<b>DEWASA .....</b>	<b>220</b>
<i>Menopause... Masihkah Ditakuti? .....</i>	<i>221</i>
<b>Cinta Abadi Suami Istri .....</b>	<b>224</b>
<b>Ibu: Penyayang atau Penuntut? .....</b>	<b>229</b>
<b>Atasan Ideal.....</b>	<b>233</b>



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

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

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

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

## **Belajar di Perguruan Tinggi**

### **Sri Wahyuningsih**

Tanpa terasa tahun ajaran baru sudah di depan mata. Bagi para siswa yang baru saja menyelesaikan studinya di SLTA dan dinyatakan lulus, boleh bersuka cita untuk sementara waktu. Tetapi yang lebih penting setelah masa itu adalah persiapan diri untuk menghadapi tantangan yang lebih sulit yaitu mencari jurusan dan perguruan tinggi yang sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa. Kemampuan tidak saja secara psikis yaitu potensi kecerdasan dan kesiapan mental menghadapi persaingan yang lebih luas dan ketat, tetapi juga secara ekonomi dan yang tak kalah pentingnya yaitu pengalaman proses belajar di masa lalu.

Setelah melalui proses yang panjang dan siswa telah diterima di sebuah perguruan tinggi yang sesuai dengan keinginannya, maka calon mahasiswa ini perlu mengantisipasi dan menyesuaikan diri terhadap cara belajar di perguruan tinggi. Banyak mahasiswa baru yang mengalami kebingungan dan kesulitan dalam menjalani proses belajar di perguruan tinggi yang tentunya sangat berbeda dengan proses belajar saat mereka di SLTA. Oleh karenanya dalam hal ini yang perlu mendapatkan perhatian adalah kesiapan mental individu itu sendiri sebagai mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam usia sekitar 18-19 tahun yang masih dalam masa remaja akhir sampai sekitar 22-24 tahun, yang menurut Arnett (2000) disebutnya sebagai periode *Emerging Adult*. Awalnya mereka masih didominasi oleh karakteristik remaja yang tentunya akan mewarnai kehidupannya sebagai seorang mahasiswa, yang memiliki kemampuan intelektual tertentu, minat akademis dan motivasi belajar yang berbeda satu sama lain, disiplin diri dan kematangan sosial-psikologis serta teknik atau cara belajar yang sudah dimiliki sebelumnya.

Sebagai individu yang belajar, mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru seperti teman yang berasal dari berbagai daerah dan bahkan mungkin berbeda secara usia, tempat tinggal jika harus kost, suasana kampus yang menuntut kemandirian. Hal ini sedikit banyak akan memberikan pengaruh terhadap efisiensi proses belajar. Demikian pula dengan materi yang

dipelajari, semakin bermakna materi akan semakin mudah dipelajari dibandingkan jika materi dirasa kurang bermakna (Sadarjoen, 2005). Agar proses belajar menjadi efisien, hendaknya mahasiswa harus pandai membagi materi yang akan dipelajari dengan waktu yang disediakan. Sebaiknya materi tidak dipelajari sekaligus dalam satu waktu seperti sistem kebut semalam. Mahasiswa harus mempunyai perencanaan yang jelas dalam memelajari suatu materi, karena kunci keberhasilan dalam belajar jika individu memiliki jadwal yang rutin dan teratur baik untuk belajar, rekreasi dan kegiatan yang lain serta minat yang kuat terhadap materi yang akan dipelajari.

Selain perencanaan jadwal belajar, hendaknya setiap individu pembelajar dapat mengenali gaya belajarnya, agar hasil belajar dapat optimal. Selanjutnya hal yang juga perlu diperhatikan adalah faktor motivasi belajar. Jika seorang mahasiswa memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai hasil sebaik-baiknya, maka hambatan apapun yang dihadapi akan berusaha untuk diatasi. Hanya saja perlu ada kesesuaian antara aspirasi atau keinginan dengan kemampuan intelektualnya.

Sebagai seorang mahasiswa baru yang masih berada dalam masa remaja, kejenuhan dan kemalasan seringkali menjadi penyebab utama timbulnya masalah dalam belajar. Oleh karenanya diperlukan kemampuan untuk meningkatkan disiplin diri dan pandai-pandai memilih kegiatan untuk mengisi waktu luangnya sebagai selingan yang menarik, yang tujuannya adalah untuk menghalau rasa jenuh dan bosan. Dalam menghadapi permasalahan seperti ini, mahasiswa harus mampu mengelola waktu seefisien mungkin. Pengelolaan waktu yang tidak tepat justru akan memberikan dampak negatif bagi proses belajarnya. Selain kemampuan mengelola waktu, mahasiswa baru juga dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan kemahasiswaan yang semakin kompleks.

Untuk mengatasi kejenuhan dan kebosanan, dapat juga dilakukan usaha dengan aktif dalam kegiatan di kampus baik kegiatan yang sifatnya akademik kurikuler maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini untuk mempermudah penyesuaian diri dan mempercepat keterlibatan diri dalam kehidupan kampus, sehingga akan mempermudah dan mempercepat memperoleh teman. Memiliki teman sangatlah perlu bagi setiap individu, karena teman adalah salah satu dari *social supporter* dalam kehidupan individu. Teman dapat menjadi tempat berbagi dalam berbagai hal, teman juga dapat membantu kita di saat-saat suka dan duka.

Akhir kata, selamat belajar bagi para mahasiswa baru. Semoga tercapai apa yang diinginkan sesuai dengan yang diharapkan.



ISBN 978-602-18900-2-8