

LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA  
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN KECEMASAN BERSEKOLAH  
SISWA DI SEKOLAH DASAR**

Disusun oleh:  
**Ketua Tim**

Agoes Dariyo, M.Si. Psi [0306076803/10798001]

**Anggota:**

Michael Housen [705200108]

Ezra Andrianputra (205230125)

PRODI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
DESEMBER 2023



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Sekolah dasar sebagai mitra kegiatan PKM mengeluhkan Sebagian siswa mengalami kecemasan di sekolah. Ada beberapa alasan yang menjadi sebab terjadinya kecemasan siswa antara lain: mereka menjadi korban perundungan oleh teman-teman sekolah, sehingga mereka cemas, kuatir atau takut menjadi korban perundungan berangkat ke sekolah. Setiap hari ada laporan siswa, guru atau orangtua yang menceritakan pengalaman anak-anaknya yang sering diolok-olok, caci maki, dikata-katai kotor, atau dihina di depan umum. Atas dasar pertimbangan tersebut, maka mitra memberi kesempatan akademisi untuk membantu permasalahan tersebut, sehingga siswa korban perundungan bangkit dan mampu menghadapi kenyataannya.

### **B. Masalah Mitra dan Solusinya**

Kecemasan bersekolah ialah kondisi psikologis yang mengganggu keseimbangan jiwa seorang siswa, sehingga ia merasa takut, kuatir atau cemas untuk berangkat ke sekolah (Robson, Johnstone, Putwain & Howart, 2023) . Mereka memiliki pengalaman buruk masa lalu, sebagai korban perundungan oleh teman-teman kelas atau sekolah; sehingga mereka lebih baik memilih untuk mengatasi rasa cemas sekolahnya. Memang pengalaman tersebut bersifat pribadi dan individual, sehingga hanya diri mereka lah yang merasakan pengalaman buruk tersebut. Tentu saja, setiap orang tidak mau menjadi korban perundungan orang lain, namun terkadang seseorang tak mampu menghadapi seorang diri, karena pelaku perundungan cenderung berkelompok, atau tidak dilakukan seorang diri saja.

Kecemasan bersekolah yang dialami oleh sebagian siswa harus segera memperoleh perhatian dari akademisi untuk ditangani secara profesional (Ali, 2009). Salah satu upaya konkrit untuk mengatasi kecemasan bersekolah adalah

dengan menumbuh-kembangkan konsep diri positif pada diri siswa. Guru sekolah dapat berperan membantu para siswa dalam hal pengembangan konsep diri tersebut (Neil, & Christensen, 2009; Darmiany dkk, 2021). Mereka yang mempunyai konsep diri positif ialah mereka mampu memandang diri sebagai manusia pribadi yang positif, berharga, dan tidak gentar menghadapi kesulitan apa pun, termasuk perlakuan buruk dari teman-teman sekolah (Sari, & Irdamurni, 2019). Hidup itu sebuah kesempatan untuk melakukan hal-hal positif agar berdampak positif terhadap orang lain. Caranya, seseorang harus mampu membangun konsep diri positif.

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN**

#### **A. Deskripsi Kegiatan**

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) merupakan penerapan tri dharma perguruan tinggi yang wajib dilakukan oleh setiap dosen demi mewujudkan kesejahteraan sosial masyarakat. PKM berupa psikoedukasi pencegahan kecemasan bersekolah siswa sekolah dasar merupakan penerapan dari ilmu psikologi pendidikan yang ditujukan secara khusus pada siswa sekolah dasar. Kegiatan PKM telah terlaksana sesuai dengan rencana yang awal-mulanya diikuti sebanyak 31 siswa, namun setelah melalui penyaringan untuk mengetahui kecemasan bersekolah, maka diperoleh 11 orang siswa.

#### **B. Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Para siswa berkumpul dalam satu ruang kelas . Mereka duduk sesuai dengan arahan guru kelas. Jumlah siswa sebanyak 31 orang yaitu 15 laki-laki dan 16 perempuan.
2. Kepala sekolah memberi sambutan dan membuka kegiatan PKM. Selanjutnya, guru kelas ikut memberi sambutan singkat dan memberi pesan agar para murid dapat mengikuti kegiatan PKM dari awal sampai akhir dengan sebaik-baiknya.
3. Penulis selaku pembawa materi memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pemaparan materi “ Membangun konsep diri untuk mengatasi kecemasan bersekolah siswa korban perundungan di sekolah dasar”.
4. Sebelum menyajikan materi utama, penulis memberikan alat ukur kuesioner untuk diisi oleh para siswa (pre-test). Pengisian kuesioner cukup singkat dan membutuhkan waktu 10 menit. Pre-test berupa kuesioner kecemasan bersekolah dan hasilnya sebanyak 11 siswa mempunyai skor tergolong tinggi, artinya mereka tergolong mempunyai kecemasan bersekolah. Selanjutnya, sebanyak 20 siswa lain diperbolehkan meninggalkan ruang kelas, dan 11 siswa ini diminta untuk mengikuti sesi PKM.

5. Penulis segera menyampaikan materi “ Konsep Diri dan Kecemasan Bersekolah”. Materi disampaikan dengan Teknik ceramah dan tanya jawab. Namun, juga disajikan dalam sebuah lagu “ Cemas Bersekolah” dengan tujuan untuk membangkitkan motivasi, semangat dan kesadaran untuk mengatasi kecemasan bersekolah. Penyampaian materi membutuhkan waktu 80 menit.
6. Setelah selesai materi disampaikan di kelas, penulis segera memberikan kuesioner agar diisi oleh para siswa. Waktu pengisian singkat yaitu selama 10 menit.

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test Kecemasan Bersekolah

No.	Partisipan	JK	Umur	Pre-test Kocemasan Bersekolah	<b>Materi</b>	Post-test Kecemasan Bersekolah
1	Hanan	L	11	33: 10 = 3,3	Materi	3,2
2	Fajri	L	11	35: 10 = 3,5	Materi	3,3
3	Arief	L	11	32: 10 = 3,2	Materi	3,0
4	Satya	L	11	36: 10 = 3,6	Materi	3,5
5	Ahmad	L	11	37: 10 = 3,7	Materi	3,3
6	Ninin	P	10	38: 10 = 3,8	Materi	3,1
7	Laila	P	11	35:10 = 3,5	Materi	3,2
8	Leny	P	11	36: 10 = 3,6	Materi	3,0
9	Nindya	P	11	37: 10 = 3,7	Materi	3,1
10	Nabila	P	11	36: 10 = 3,6	Materi	3,4
11	Salsa	P	10	35: 10 = 3,5	Materi	3,2
				39 : 11 = 3, 545		35,3 : 11= 3,209

Kecemasan bersekolah merupakan sebuah kondisi psikologis yang tidak seimbang yang dapat mengganggu kehidupan seorang siswa sekolah dasar, sehingga mereka tak mampu berkonsentrasi terhadap pelajaran-pelajaran di sekolah (Ali, 2009; Ingles, et al, 2016; Robson, Johnstone, Putwain & Howart, 2023). Jika mereka terganggu konsentrasi belajarnya, maka mereka pun tak mampu menangkap pelajaran dari gurunya, akibatnya nilai pelajarannya buruk (Kartika, 2020). Kecemasan bersekolah berpengaruh buruk terhadap penyesuaian diri di lingkungan sosial (Wood, 2006; Madyawati & Nurdjannah, 2021) Kecemasan bersekolah tidak boleh dibiarkan berlarut-larut, tetapi harus segera

diatasi secepatnya, demi menyelamatkan para siswa sebagai generasi muda penerus bangsa. Caranya adalah para siswa yang mengalami perundungan dari teman-teman sekolah, maka mereka dilibatkan untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri yaitu membangun konsep diri positif. Mereka telah menjadi korban perundungan, maka mereka jangan sampai menjadi korban lagi. Mereka harus sadar diri untuk bangkit dari permasalahan hidupnya. Selanjutnya, sebanyak 11 siswa korban perundungan yang mengalami kecemasan bersekolah pun dilibatkan untuk mengikuti kegiatan pengembangan konsep diri positif. Selama pre-test bahwa rata-rata nilai kecemasan bersekolah sebesar 3,5; selanjutnya mereka mengikuti pelatihan pengembangan diri dengan sebaik-baiknya. Setelah itu, diberikan kuesioner *post-test* dan hasilnya pun sebesar 3,2. Dengan skor pre-test (3,5) > skor *post-test* (3,2), maka diketahui bahwa ada penurunan angka kecemasan siswa korban perundungan, setelah mereka mengikuti pelatihan pengembangan konsep diri. Jadi pengembangan konsep diri positif cukup efektif dapat menurunkan kecemasan bersekolah pada siswa sekolah dasar.

Konsep diri merupakan pandangan seorang individu terhadap diri-sendiri (Shavelson, & Bolus, 1982; Rosenberg, 1989). Konsep diri bersifat multi-dimensi, artinya pandangan seseorang terhadap diri-sendiri meliputi berbagai aspek dalam hidupnya. Seseorang dapat memandang diri-sendiri dari aspek fisik, kognitif, afektif, maupun konatif. Aspek fisik terkait dengan seluruh kondisi fisiknya (tinggi badan, berat badan, warna kulit), aspek kognitif (kecerdasan, kreativitas, pengambilan keputusan), aspek afektif (perasaan emosi, cinta, rindu), aspek konatif (perilaku, perbuatan), aspek psikososial (ketrampilan berkomunikasi, bersosialisasi).

Seseorang yang mempunyai konsep diri positif adalah individu yang mampu berpikir, berikap dan bertindak positif terhadap diri-sendiri maupun orang lain. Ia juga mampu melakukan kegiatan bersosialisasi, bergaul dan menyesuaikan diri di lingkungan sosial dengan sebaik-baiknya (Lee, Wong, & Lee, 2022). Sebaliknya, bagi individu yang mempunyai konsep diri negatif, ditandai dengan pemikiran, maupun sikap yang negatif terhadap diri-sendiri. Ia memandang sisi negatif terhadap segenap potensi dan kompetensi dalam dirinya. Akibatnya ia

mudah merasa kuatir, cemas atau takut ketika ia menghadapi suatu masalah dalam hidupnya (Wood, 2006; Neil & Christiansen, 2009).

Betapa pentingnya bagi setiap individu untuk membangun dan mengembangkan konsep diri positif dalam hidupnya (Sari, & Irdamurni, 2019). Konsep diri positif sebagai modal penting bagi seorang individu untuk menyikapi setiap persoalan hidupnya. Seseorang menyadari bahwa setiap individu dipastikan memiliki persoalan hidup masing-masing. Setiap persoalan kehidupan akan menjadi stimulus individu untuk berpikir rasional, logis dan objektif agar dapat mengambil keputusan tepat. Demikian pula, konsep diri positif akan dapat membantu seseorang untuk berpikir kritis, percaya diri dan mengambil sikap tenang menghadapi setiap persoalan hidupnya (Madhy, Purba, & Nafeesa, 2022). Itulah sebabnya, mereka mengalami mempunyai konsep diri positif akan mudah untuk mengatasi kecemasan sekolah.

C. Luaran: Naskah untuk Serina, 7 Desember 2023



## **BAB III**

### **KESIMPULAN**

#### **1. Kesimpulan**

Membangun dan menumbuhkan konsep diri positif sebagai solusi efektif untuk dapat menurunkan kecemasan bersekolah korban perundungan siswa sekolah dasar. Mereka mampu memandang diri sebagai seorang individu yang berharga yang dapat membuat mereka dapat membangun pribadi positif, tangguh dan berani menghadapi orang lain yang berniat jahat terhadap diri mereka. Mereka berani untuk berterus-terang untuk melawan teman-teman yang melakukan perundungan terhadap mereka. Mereka tidak mau menjadi korban perundungan lagi, karena itu mereka harus berani bangkit melawan mereka.

#### **2. Saran-saran**

Disarankan para siswa yang sudah mengikuti kegiatan PKM ini, agar mereka mempertahankan kualitas pribadi yang pemberani menghadapi teman-teman sekolah yang melakukan perundungan kepada mereka. Kegiatan PKM ini juga dapat dilanjutkan untuk para siswa yang telah melakukan perundungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muh. Nur. (2009). Faktor-faktor proses belajar mengajar pencetus kecenderungan kecemasan bersekolah. *Doctoral Thesis*. Malang: Universitas Negeri Malang. <http://repository.um.ac.id/64908/>.
- Darmiany, Darmiany., Karma, I Nyoman., Widiada, I Ketut., Nurmawanti., & Novitasari, Setiani. (2021). Sosialisasi pentingnya ketrampilan sosial guru dalam kegiatan pembelajaran untuk mencegah kecemasan siswa bersekolah. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Berkemajuan*, 4 (2), 329-333. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/3431/2568>.
- Ingles, Candido., Garcia-Fernando, Jose Manuel., Vincent, Maria., Gonzavales, Carolina, & Sanmartin, R. (2016). Profiles of Perfectionism and School Anxiety: A Review of the 2 × 2 Model of Dispositional Perfectionism in Child Population. *Education Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01403>.
- Lee, M-Y., Wong, H-S., & Lee, T-Y. (2022). Psychosocial stress, self-esteem, and social adjustment: A moderated mediation analysis in Taiwanese adolescents with tourette syndrome. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, 684-690. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882596321002177>.
- Neil, Alison L.& Christensen, Helen (2009). Efficacy and effectiveness of school-based prevention and early intervention programs for anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29 (2), 208-215. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.002>.
- Madyawati, Lilis & Nurdjannah, Nurjannah. (2021). Kecemasan anak usia dini dan intervensinya (Studi kasus di TK Majaksingi). *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4 (1), DOI : [10.31004/aulad.v4i1.84](https://doi.org/10.31004/aulad.v4i1.84).
- Madhy, M.A., Purba, A.D., & Nafeesa, N. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa/I stambuk 2019 Universitas Medan Area. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1 (1), <https://mail.jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/jouska/article/view/1094>.
- Kartika, Difa. (2020). Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549. Retrieved from <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/891>.

- Robson, D., Johnstone, S.J., Putwain, D.W. & Howard, S. (2023). Test anxiety in primary school students: A 20 year systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 98, 39-60. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022440523000158>.
- Rosenberg, M. (1989). Self-Concept Research: A Historical Overview, *Social Forces*, Volume 68, Issue 1, September 1989, Pages 34–44, <https://doi.org/10.1093/sf/68.1.34>.
- Sari, K.P. & Irdamurni (2019). Pengembangan kreativitas dan konsep diri anak SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, VII (1), 44-50. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/pendas/article/view/7371/3614>.
- Shavelson, R. J., & Bolus, R. (1982). Self concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74(1), 3–17. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.74.1.3>.
- Wood, J. (2006). Effect of anxiety reduction on children's school performance and social adjustment. *Developmental Psychology*, 42(2), 345–349. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.345>.



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



Terakreditasi  
**"UNGGUL"**  
oleh BAN-PT



**UNTAR untuk INDONESIA**

# SERTIFIKAT

Nomor: 107/D/PKM-100Plus/2023-2/XII/2023

DIBERIKAN KEPADA

**Agoes Dariyo, S.Psi., M.Si., Psikolog**

sebagai:

**NARASUMBER**

**Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) 100 Plus**

**Mitra: SD NEGERI RANCABENDEM TASIKMALAYA JAWA BARAT**

**Psikoedukasi Pencegahan Kecemasan Bersekolah Siswa di Sekolah Dasar**

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

**28 November 2023**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



**Ir. Jap Tji Beng, MMSi., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.**



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



Terakreditasi  
**"UNGGUL"**  
oleh BAN-PT



VERY GOOD  
★★★★★



**UNTAR untuk INDONESIA**

# SERTIFIKAT

Nomor: 107/M-2/PKM-100Plus/2023-2/XII/2023

DIBERIKAN KEPADA

**Ezra Andrianputra ()**

sebagai:

**ASISTEN PELAKSANA**

**Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) 100 Plus**

**Mitra: SD NEGERI RANCABENDEM TASIKMALAYA JAWA BARAT**

**Psikoedukasi Pencegahan Kecemasan Bersekolah Siswa di Sekolah Dasar**

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

**28 November 2023**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



**Ir. Jap Tji Beng, MMSi., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.**



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



Terakreditasi  
**"UNGGUL"**  
oleh BAN-PT



**UNTAR** untuk **INDONESIA**

# SERTIFIKAT

Nomor: 107/M-1/PKM-100Plus/2023-2/XII/2023

DIBERIKAN KEPADA

**Michael Housen (705200108)**

sebagai:

**ASISTEN PELAKSANA**

**Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) 100 Plus**

**Mitra: SD NEGERI RANCABENDEM TASIKMALAYA JAWA BARAT**

**Psikoedukasi Pencegahan Kecemasan Bersekolah Siswa di Sekolah Dasar**

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

**28 November 2023**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



**Ir. Jap Tji Beng, MMSi., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.**