

MEMBANGUN KONSEP DIRI UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERSEKOLAH SISWA KORBAN PERUNDUNGAN DI SEKOLAH DASAR

Agoes Dariyo¹, Michael Housen² & Ezra Andrianputra³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: agoesd@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: michaelhousen02@gmail.com

³Program Studi Sarjana Hukum, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: ezraputra6@gmail.com

ABSTRACT

Elementary school students who experience school anxiety are triggered by past experiences due to their psychological trauma as victims of bullying from their school friends. This article aims to examine community service related to developing self-concept to overcome school anxiety among victims of bullying in elementary school students. The method for implementing PKM activities is the one-group pre-test post-test technique. The number of participants was 31 students, but after screening to obtain data on students who experienced anxiety about going to school, 11 students were obtained who were anxious about going to school. A total of 11 students were involved in developing self-concept and 20 students were not involved in developing self-concept. Data were collected by distributing school anxiety questionnaires and self-concept questionnaires. Data analysis technique using mean test calculations. The result is that the pre-test score for school anxiety is (3.545) with the post-test score for school anxiety (3.209), meaning that developing self-concept can reduce school anxiety for elementary school students. So students who are victims of bullying who participate in self-concept development are able to reduce school anxiety.

Keywords: *Self-concept, school anxiety, elementary school students.*

ABSTRAK

Para siswa sekolah dasar yang mengalami kecemasan bersekolah dipicu oleh pengalaman masa lalu akibat mereka trauma psikis sebagai korban perundungan teman-teman sekolahnya. Tulisan ini hendak mengkaji mengenai pengabdian masyarakat terkait dengan pengembangan konsep diri untuk mengatasi kecemasan bersekolah korban perundungan pada siswa sekolah dasar. Metode pelaksanaan kegiatan PKM dengan teknik *one-group pre-test post-test*. Jumlah peserta sebanyak 31 orang siswa, namun setelah dilakukan penyaringan untuk memperoleh data siswa yang mengalami kecemasan bersekolah, maka diperoleh 11 orang siswa yang cemas bersekolah. Sebanyak 11 orang siswa tersebut dilibatkan dalam pengembangan konsep diri dan 20 orang siswa tidak dilibatkan dalam pengembangan konsep diri. Pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner kecemasan bersekolah dan kuesioner konsep diri. Teknik analisis data dengan perhitungan uji rerata (mean test). Hasilnya bahwa nilai pre-test kecemasan bersekolah (3,545) dengan nilai post-test kecemasan bersekolah (3,209), artinya pengembangan konsep diri dapat menurunkan kecemasan bersekolah siswa sekolah dasar. Jadi para siswa korban perundungan yang mengikuti pengembangan konsep diri mampu menurunkan kecemasan bersekolah.

Kata kunci: Konsep diri, kecemasan bersekolah, siswa sekolah dasar.

1. PENDAHULUAN

Masalah yang dihadapi oleh 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. Adapun solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah memberikan pelatihan

pengembangan konsep diri untuk mengatasi kecemasan bersekolah siswa korban perundungan di sekolah dasar.

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 (Ighaede-Edwards, Liu, Olawade et al, 2023). 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 (Robson, Johnstone, Putwain, & Howard, 2023). Salah satu upaya konkrit untuk mengatasi kecemasan bersekolah adalah dengan menumbuhkan-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; Nyborg, Mjelve, Arnesen, et al, 2023). 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 (van der Crujisen et al, 2023).

2. METODE PELAKSANAAN

Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yaitu kecemasan bersekolah, dan konsep diri. Kuesioner kecemasan bersekolah dipergunakan untuk mengetahui para siswa yang terindikasi memiliki kecemasan bersekolah. Mereka inilah yang dilibatkan dalam pelatihan pengembangan konsep diri. Selanjutnya, mereka yang tidak terindikasi kecemasan bersekolah, diperbolehkan untuk meninggalkan ruangan kelas dan tidak dilibatkan dalam pelatihan pengembangan konsep diri. Pelatihan pengembangan konsep diri dengan *one group pre-test – post-test*. Teknik analisis data dengan uji rerata (mean test).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) 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;
- b) 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;
- c) Penulis selaku pembawa materi memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pemaparan materi “Membangun konsep diri untuk mengatasi kecemasan bersekolah siswa korban perundungan di sekolah dasar”;
- d) 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;

- e) 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; dan
- f) Setelah selesai materi disampaikan di kelas, penulis segera memberikan kuesioner agar diisi oleh para siswa. Waktu pengisian singkat yaitu selama 10 menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Hasil pre-test dan post-test Kecemasan Bersekolah

No.	Partisipan	JK	Umur	Pre-test Kocemasan Bersekolah	Pemberian Materi Konsep Diri (KD)	Post-test Kecemasan Bersekolah
1	Hanan	L	11	33: 10 = 3,3	Materi KD	3,2
2	Fajri	L	11	35: 10 = 3,5	Materi KD	3,3
3	Arief	L	11	32: 10 = 3,2	Materi KD	3,0
4	Satya	L	11	36: 10 = 3,6	Materi KD	3,5
5	Ahmad	L	11	37: 10 = 3,7	Materi KD	3,3
6	Ninin	P	10	38: 10 = 3,8	Materi KD	3,1
7	Laila	P	11	35:10 = 3,5	Materi KD	3,2
8	Leny	P	11	36: 10 = 3,6	Materi KD	3,0
9	Nindya	P	11	37: 10 = 3,7	Materi KD	3,1
10	Nabila	P	11	36: 10 = 3,6	Materi KD	3,4
11	Salsa	P	10	35: 10 = 3,5	Materi KD	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 (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 (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 (Ighaede-Edwards, Liu, Olawade, et al, 2023). 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 (van der Crujisen et al, 2023). 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 (van der Crujisen et al, 2023). 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 (Sousa, Silva, Romao, & Coelho, 2023).

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 (Hapsari, Huang, & Kanita, 2023). 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.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Membangun dan menembangkan 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.

Hasil PKM ini memberi kontribusi positif terhadap sekolah dasar yang menjadi mitra kegiatan PKM, karena anak-anak yang menjadi korban perundungan memperoleh pengembangan konsep diri, sehingga semakin berdaya guna menghadapi pelaku perundungan di masa kini maupun masa mendatang.

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, tujuannya agar mereka dapat menghargai teman-teman lain, tanpa melakukan perundungan.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara Jakarta (SPK No. PKM100Plus-2023-2-107-SPK-KLPPM/UNTAR/XI/2023) yang telah membiayai Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, sehingga PKM ini berjalan dengan baik.

REFERENSI

- 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>.
- Hapsari, Happy Indri, Huang, M-C. & Kanita, M.W. (2023). Evaluating Self-Concept Measurements in Adolescents: A Systematic Review. *Children* 10 (2), 399. <https://doi.org/10.3390/children10020399>.
- 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>.
- Ighaede-Edwards IG, Liu X, Olawade DB, Ling J, Odetayo A, & David-Olawade AC. (2023). Prevalence and predictors of bullying among in-school adolescents in Nigeria. *J Taibah Univ Med Sci.* 2023 May 23;18(6):1329-1341. doi: 10.1016/j.jtumed.2023.05.009. PMID: 37293132; PMCID: PMC10244694.
- 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>.
- Lee, M-Y., Wong, H-S., & Lee, T-Y. (2022). Psychosocial stress, self-esteem, and social adjustment: A moderated mediation analisis in Taiwanese adolescents with tourette syndrome. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, 684-690. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882596321002177>.
- 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.
- 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>.
- Nyborg, G., Mjelve, L.M., Arnesen, A W., Crozier, R., Bjørnebekk, G & Robert J. Coplan, R.J. (2023) Teachers’ strategies for managing shy students’ anxiety at school, *Nordic Psychology*, 75:1, 50-74, DOI: 10.1080/19012276.2022.2058072.
- Robson, D., Johnstone, S.J., Putwain, D.W. & Howard, S. (2023). Test anxiety in primary school students: A 20 year systematic review and meta- analisis. *Journal of School Psychology*, 98, 39-60. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022440523000158>.
- 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>.
- Sousa, V., Silva, P.R., Romao, A.M., & Coelho, V.A. (2023). Can an universal school-based social-emotional learning learning program reduce adolescents’ social withdrawl and

social anxiety ?. *Journal of Youth and Adolescence*.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-023-01840-4>.
van der Crujisen, R., Blankenstein, N.E., Spaans, J.P., Peters, S., & Crone, E.A.. (2023).
Longitudinal self-concept development in adolescence. *Social Cognitive and Affective
Neuroscience*, 18, (1). nsac062, <https://doi.org/10.1093/scan/nsac062>.