

Analisis Dampak Psikologis ANBK terhadap Kecemasan Kognitif Siswa

Zafa Khoirul Asyrofi¹, Cindy Agustin², Sinta Lailatul Mukaromah³

¹²³Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Sains Al-Qur'an, Wonosobo, Jawa Tengah, Indonesia

zafakhoir01@gmail.com¹, cindyagustin506@gmail.com², sintalaila250905@gmail.com³

ABSTRACT

The implementation of Computer-Based National Assessment (ANBK) is a strategic government policy aimed at mapping the quality of education in Indonesia. However, this assessment often triggers psychological pressure among elementary school students. This study aims to analyze the impact of ANBK on students' cognitive anxiety, specifically focusing on how negative thoughts regarding technical failures and complex literacy tasks hinder their cognitive performance. This research employed a qualitative approach using a case study design. Data were collected through in-depth interviews with five elementary school students and a literature review of relevant studies from the past five years. The results indicate that the primary sources of students' cognitive anxiety are the lack of computer operational skills and fear of technical errors, such as cursor loss or system crashes. These technical anxieties, coupled with the pressure of complex literacy test formats, create negative cognitive interference that obstructs students' ability to think logically. Consequently, students often feel overwhelmed, leading to a tendency to guess answers hastily just to finish the assessment. The study concludes that cognitive anxiety is a significant psychological barrier that reduces the effectiveness of the assessment. Therefore, schools need to implement a more humanistic approach by providing emotional support, consistent technical familiarization, and relaxation techniques to build students' mental readiness. Strengthening emotional well-being is essential to ensure that students can demonstrate their true potential without being hindered by unnecessary fear of failure.

KEYWORDS Cognitive anxiety; Elementary school students; Mental readiness; Psychological impact.

Korespondensi:

Zafa K.A, Cindy A, Sinta L.M

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Sains Al-Qur'an, Wonosobo, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: zafakhoirul01@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) merupakan kebijakan strategis pemerintah yang diterapkan untuk melihat gambaran kualitas proses belajar di sekolah. Berbeda dari ujian kelulusan konvensional, ANBK dirancang sebagai alat untuk memetakan mutu pendidikan nasional, sehingga hasil yang dinilai bukanlah kompetensi individu siswa secara mandiri (Jauhar et al., 2026). Meskipun memiliki tujuan mulia bagi pengembangan sistem pendidikan, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa implementasi ANBK sering kali memberikan tekanan psikologis yang nyata kepada para peserta didik. Banyak siswa merasa terbebani dengan ekspektasi sekolah untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, sehingga proses ini dipandang sebagai ujian yang menakutkan dibandingkan sebagai upaya evaluasi diri (Bella, 2023). Kesenjangan antara tujuan kebijakan dan persepsi siswa inilah yang menjadi akar masalah mendasar dalam pelaksanaan asesmen ini di berbagai jenjang pendidikan dasar.

Populasi sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar yang berada dalam fase peralihan literasi teknologi dan akademik. Konteks lingkungan belajar mereka saat ini sangat dipengaruhi oleh transisi penggunaan perangkat digital dalam evaluasi pendidikan (Gafelina Hastuti, 2026). Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan siswa, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami kecemasan saat berhadapan dengan perangkat komputer. Kecemasan ini muncul karena minimnya pengalaman operasional teknologi, yang kemudian memicu rasa takut akan kegagalan teknis, seperti layar yang tiba-tiba eror atau kekhawatiran terhadap hilangnya data jawaban mereka saat ujian berlangsung (Aah Sumiah, Adi Muhamad Muhsidi, 2026). Fenomena ini menggambarkan bahwa faktor teknis menjadi pemicu utama munculnya ketegangan psikologis pada siswa.

Selain faktor teknis, kecemasan kognitif menjadi tantangan berat yang dihadapi siswa. Kecemasan kognitif merupakan bagian spesifik dari kecemasan yang muncul dalam bentuk pikiran-pikiran negatif yang mengganggu kapasitas berpikir seseorang (neli yohana, 2026). Ketika siswa merasa cemas, pikiran mereka dipenuhi dengan narasi negatif tentang kegagalan, seperti ketidakmampuan memahami soal literasi yang panjang atau keraguan atas kemampuan diri sendiri dalam mengoperasikan perangkat (Prasetyaningtyas et al., 2022). Hal ini sejalan dengan teori *Cognitive Interference Theory* yang menjelaskan bahwa kecemasan yang berlebihan akan menciptakan gangguan kognitif, sehingga memori kerja siswa menjadi terhambat dan mereka kesulitan dalam memproses informasi yang seharusnya bisa dikerjakan dengan baik (Ma'ma Mumajad, 2022).

Dalam upaya mengatasi masalah ini, berbagai pihak sudah melakukan pencegahan untuk menyiapkan mental siswa sejak dini. Sekolah biasanya menggelar simulasi agar siswa paham cara dan tahapan ujian menggunakan komputer (Zannuba paramitha kusuma wardhani, 2024). Beberapa guru juga telah menerapkan strategi pendampingan khusus untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi instrumen soal (Mirzani, 2023). Namun, upaya-upaya tersebut sering kali lebih berfokus pada aspek teknis pengerjaan, sementara aspek psikologis yang mendalam, seperti kecemasan kognitif yang memicu pikiran negatif siswa, belum mendapatkan perhatian yang cukup secara komprehensif dalam proses pendampingan tersebut (Bangsa et al., 2026).

Tujuan utama dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis secara mendalam dampak psikologis dari ANBK terhadap kecemasan kognitif siswa sekolah dasar. Artikel ini akan mengeksplorasi bagaimana ketakutan akan kegagalan teknis dan kesulitan literasi berinteraksi dalam pikiran siswa, sehingga kemampuan kognitif siswa menurun saat menghadapi ujian. Artikel ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dalam merancang program pemberdayaan untuk orang tua dan pendidik, sehingga mereka mampu memberikan dukungan emosional yang lebih tepat bagi siswa. Kebutuhan akan pendekatan psikologis yang humanis dalam menghadapi ANBK kini menjadi sangat penting untuk dipenuhi. (Cahyani & Mastuti, 2025).

Partisipasi dan interaksi dalam program ini dilakukan melalui pendekatan studi kasus kualitatif yang melibatkan observasi dan wawancara mendalam dengan siswa. Interaksi dilakukan secara langsung dengan adik dan rekan-rekan sebaya mereka untuk mendapatkan data otentik mengenai pengalaman psikologis yang mereka rasakan (Bangsa et al., 2026). Melalui proses ini, penulis memfasilitasi ruang diskusi agar siswa dapat mengekspresikan ketakutan mereka tanpa rasa dihakimi. Lewat partisipasi aktif ini, peneliti ingin tahu langsung apa yang membuat siswa cemas. Tujuannya agar solusi yang diusulkan nanti benar-benar cocok dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak di sekolah dasar (Jauhar et al., 2026).

Kesiapan mental bukan hanya soal seberapa sering siswa berlatih soal, melainkan seberapa tenang mereka dalam mengelola pikiran negatif. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* atau keyakinan diri yang rendah sangat berkontribusi pada tingginya kecemasan saat menghadapi asesmen berbantuan komputer (Ma'ma Mumajad, 2022). Oleh karena itu, penting untuk membangun konsep diri yang positif melalui bimbingan yang berkelanjutan. Jika tidak ditangani dengan tepat, dampak psikologis ini bisa merusak motivasi belajar siswa ke depannya. Mereka akan menganggap ujian atau penilaian sekolah sebagai sumber stres dan

kegagalan, bukan lagi sebagai proses belajar yang menyenangkan (Prasetyaningtyas et al., 2022).

Tantangan lainnya terletak pada format soal literasi dan numerasi yang cenderung panjang dan kompleks bagi siswa tingkat sekolah dasar. Hal ini sering membuat siswa merasa bingung dan akhirnya memilih untuk menebak jawaban tanpa memproses soal dengan logis (Bella, 2023). Kecenderungan untuk ingin segera selesai karena tekanan kecemasan kognitif sering kali mengabaikan ketelitian, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas data yang diperoleh dari ANBK itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukan cara terpadu yang menggabungkan kemampuan teknis dengan ketahanan mental (*psikologis*) agar siswa tidak hanya sekadar "bisa mengerjakan", tetapi juga "nyaman saat mengerjakan" (Gafelina, Hastuti, 2026).

Pemberdayaan masyarakat dalam konteks ini juga mencakup peran orang tua dan guru sebagai lingkungan pendukung terdekat. Kesiapan perangkat keras yang mumpuni di sekolah tidak akan berguna jika tidak diikuti dengan kesiapan mental yang mumpuni (Aah Sumiah, Adi Muhamad Muhsidi, 2026). Sebagai fasilitator, guru punya peran penting untuk menciptakan suasana belajar yang santai menjelang ANBK. Jika beban tuntutan dikurangi, siswa bisa lebih fokus pada proses belajar mereka. Hasilnya, rasa cemas yang selama ini bikin stres dan mengganggu konsentrasi bisa berkurang, lalu berubah menjadi semangat positif untuk menghadapi ujian (Zannuba paramitha kusuma wardhani, 2024).

Sebagai bagian akhir, artikel ini akan merumuskan rekomendasi solusi berbasis data wawancara yang telah dikumpulkan. Fokus utama solusi tersebut adalah pada pengembangan program pendampingan yang mengedepankan aspek kesehatan mental. Hal ini mencakup pelatihan teknik relaksasi (seperti menarik napas dalam) sebelum mengerjakan soal. Selain itu, penting juga memberi tahu siswa secara jujur bahwa ANBK bukanlah ujian penentu kelulusan mereka, sehingga mereka tidak perlu merasa terlalu tertekan (Cahyani & Mastuti, 2025). Melalui langkah-langkah yang terstruktur, diharapkan kesiapan mental siswa dalam menghadapi asesmen berbasis teknologi dapat meningkat secara signifikan, sehingga tujuan mulia dari Asesmen Nasional dapat tercapai tanpa harus mengorbankan kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar (Mirzani, 2023).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman psikologis siswa dalam menghadapi Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK). Secara teori, penelitian ini menggunakan pendekatan

kognitif. Pendekatan ini menjelaskan bahwa cara berpikir seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia melihat dan merasakan sendiri suatu peristiwa atau keadaan di sekitarnya (neli yohana, 2026). Untuk menjawab tujuan penelitian, data dikumpulkan melalui dua metode utama, yakni studi literatur dan wawancara mendalam. Studi literatur dilakukan dengan menelaah artikel ilmiah dan dokumen relevan yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir untuk membangun kerangka pemahaman yang kokoh. Sementara itu, wawancara mendalam dilakukan secara langsung kepada lima orang siswa sekolah dasar yang akan menghadapi ANBK. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih siswa yang secara nyata sedang dalam masa persiapan ANBK, sehingga informasi yang diperoleh benar-benar menggambarkan situasi lapangan yang autentik. Teknik pengumpulan data ini dipastikan reliabel dengan cara menyusun panduan pertanyaan yang konsisten, cara ini dilakukan agar hasil wawancara tetap objektif dan tidak dipengaruhi oleh sudut pandang pribadi peneliti..

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis konten, di mana jawaban dari hasil wawancara dihubungkan dengan teori kecemasan kognitif untuk mengidentifikasi pola kecemasan siswa. Sebelum program atau interaksi ini diimplementasikan, kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa tegang dan takut terhadap kendala teknis serta format soal yang dianggap sulit, yang pada akhirnya memicu pikiran negatif tentang kegagalan. Melalui pendekatan ini, peneliti ingin memetakan sumber kecemasan siswa secara rinci, mulai dari masalah teknis seperti penggunaan komputer hingga masalah psikologis seperti takut jawaban mereka hilang. Dengan mengetahui titik-titik kecemasan tersebut, penelitian ini diharapkan bisa menyadarkan para guru tentang pentingnya membuat suasana ujian yang lebih nyaman secara emosional. Hasil analisis ini nantinya dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk merancang strategi pendampingan yang tidak hanya fokus pada kesiapan teknis, tetapi juga pada penguatan mental siswa agar mampu menghadapi ANBK dengan perasaan yang jauh lebih tenang dan percaya diri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi Sumber Kecemasan Kognitif Siswa Terhadap Teknologi

Hasil wawancara mendalam dengan lima siswa menunjukkan bahwa sumber kecemasan kognitif yang paling dominan adalah rendahnya kepercayaan diri dalam mengoperasikan komputer. Siswa merasa sangat rentan terhadap kendala teknis, seperti kursor yang hilang atau tombol yang tidak responsif. Pengalaman simulasi yang tidak mulus menciptakan memori

negatif yang membekas kuat dalam ingatan mereka. Ketika mereka berhadapan dengan layar komputer, pikiran mereka malah lebih sibuk takut membuat kesalahan daripada fokus memahami isi soalnya. Ketakutan akan hilangnya jawaban yang sudah diketik menjadi beban mental tersendiri yang menghambat alur berpikir logis. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan teknis yang belum matang menjadi penghalang utama bagi siswa untuk menunjukkan potensi kognitif mereka yang sebenarnya.

Selain faktor teknis, kecemasan berpikir siswa semakin meningkat karena mereka menganggap soal literasi yang diberikan terlalu sulit dan tidak seperti biasanya. Struktur soal yang panjang dan naratif membuat siswa sekolah dasar merasa kebingungan untuk menentukan inti informasi yang diminta. Pikiran negatif muncul dalam bentuk keraguan diri, seperti merasa tidak mampu memahami instruksi soal atau ketakutan akan hasil nilai yang dianggap akan mencerminkan kecerdasan mereka. Ketika siswa mulai merasa bahwa soal tersebut sulit, pikiran mereka secara otomatis teralihkan dari upaya mencari jawaban menjadi upaya untuk menenangkan rasa panik di dalam diri. Penurunan minat belajar pun terjadi secara perlahan karena siswa mulai menganggap proses asesmen sebagai ancaman bagi harga diri mereka.

Ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tuntutan numerasi yang juga berbasis teknologi turut memperburuk suasana hati mereka. Siswa merasa bahwa tekanan waktu saat harus menyelesaikan soal-soal tersebut melalui layar komputer membuat mereka kehilangan kendali atas cara belajar yang biasa mereka gunakan di dalam kelas. Mereka merasa bahwa komputer memberikan batasan fisik yang kaku dibandingkan dengan kertas dan pensil. Akibatnya, siswa sering kali terjebak dalam kondisi mental yang stagnan, di mana mereka hanya menatap layar dengan tatapan kosong tanpa mampu menyerap informasi apapun. Perasaan tertekan ini memicu reaksi fisik seperti detak jantung yang meningkat dan keinginan untuk segera meninggalkan ruang ujian, yang menunjukkan betapa kuatnya dampak psikologis asesmen terhadap kondisi mental siswa.

Perubahan Perilaku Dan Kesiapan Mental Siswa

Sebelum dilakukan pendampingan yang intensif, kondisi mental siswa berada pada titik yang cukup mengkhawatirkan karena minimnya keyakinan diri dalam menuntaskan asesmen. Siswa cenderung mengalami kecemasan berlebihan dan mulai menarik diri dari lingkungan sosial di sekolah. Mereka menganggap ketidakmampuan dalam mengoperasikan perangkat digital sebagai kegagalan pribadi yang mencoreng nama baik sekolah. Hal ini dipicu oleh anggapan siswa bahwa hasil asesmen adalah tolok ukur akhir kemampuan mereka. Padahal, pemerintah telah menegaskan bahwa asesmen tersebut hanya bertujuan untuk memetakan mutu

sekolah, bukan menilai individu siswa. Tekanan yang tidak disengaja dari lingkungan sekitar, termasuk harapan besar dari pihak guru, membuat siswa merasa harus memikul beban tanggung jawab yang seharusnya tidak menjadi beban bagi anak usia sekolah dasar.

Setelah adanya interaksi yang lebih humanis, terdapat perubahan perilaku yang cukup signifikan dalam cara siswa memandang asesmen nasional. Siswa mulai terbuka dalam menceritakan ketakutan mereka, yang perlahan-lahan mengurangi pikiran negatif di kepala mereka. Partisipasi siswa dalam sesi diskusi memungkinkan mereka untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki kesulitan yang serupa terkait teknis komputer. Hal ini menciptakan ikatan emosional di antara siswa, di mana mereka mulai saling memberikan dukungan moral saat menghadapi kendala perangkat. Dampak positifnya adalah meningkatnya kesiapan mental mereka, mereka tidak lagi melihat komputer sebagai musuh, melainkan sebagai alat bantu yang dapat dipelajari tahap demi tahap dengan lebih tenang.

Strategi sederhana, seperti menarik napas dalam-dalam untuk relaksasi dan membiasakan diri mengeklik komputer, terbukti sangat membantu siswa mengatasi kecemasan mereka. Dengan belajar mengerjakan soal pelan-pelan, mereka mulai bisa mengendalikan rasa panik saat menghadapi soal membaca (literasi) yang rumit. Siswa juga mulai sadar bahwa salah pencet atau eror adalah hal yang wajar dan bisa dibantu oleh guru pengawas. Perubahan ini membuktikan bahwa ketika siswa diberi ruang untuk salah tanpa dihakimi, mereka justru lebih cepat bangkit dan mau berusaha lebih keras lagi.

Strategi Penguatan Lingkungan Belajar Yang Responsif

Peran guru sebagai fasilitator di masa persiapan sangat menentukan keberhasilan dalam menurunkan tingkat kecemasan kognitif siswa. Sebelum adanya pendekatan pendampingan yang responsif, guru sering kali terlalu fokus pada materi soal, sehingga aspek kesiapan mental siswa terabaikan. Guru perlu mengubah strategi dengan mengedepankan aspek emosional, seperti memberikan afirmasi positif yang mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa bahwa mereka cukup mampu. Pendekatan agama dan dukungan moral diyakini bisa menjadi penyeimbang yang kuat untuk menenangkan hati siswa di tengah besarnya tekanan digitalisasi pendidikan. Dengan memasukkan nilai-nilai ketenangan di setiap sesi latihan, guru membantu siswa agar tidak hanya pintar secara akademik, tetapi juga stabil secara emosional.

Dalam memperluas dampak positif, sekolah perlu mengadopsi metode pembelajaran yang mengombinasikan literasi digital dengan pendekatan psikologis yang mendalam. Penggunaan perangkat TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi) sebaiknya tidak lagi dipandang sebagai instrumen kaku untuk menguji kemampuan siswa, tetapi sebagai sarana eksplorasi ilmu yang

menyenangkan. Inovasi dalam penyajian materi latihan, misalnya dengan membuat simulasi yang menyenangkan dan tidak membosankan, dapat membantu siswa mengadopsi teknologi tanpa rasa takut. Ketika siswa merasa bahwa penggunaan komputer adalah bagian dari kebutuhan belajar yang menarik, secara otomatis kecemasan kognitif mereka akan menurun, karena fokus utama mereka kembali pada kegembiraan menemukan hal baru melalui media yang digunakan.

Hasil dari diskusi ini juga menunjukkan bahwa pelibatan orang tua dalam memberikan dukungan emosional sangat krusial dalam masa-masa menjelang pelaksanaan asesmen nasional. Orang tua diharapkan tidak menambah beban pikiran siswa dengan tuntutan nilai yang tinggi, melainkan memberikan apresiasi terhadap setiap usaha kecil yang dilakukan anak dalam berlatih. Kondisi rumah yang tenang dan mendukung akan berdampak pada kualitas tidur dan konsentrasi siswa saat berada di sekolah. Dengan sinergi antara sekolah dan rumah, siswa akan merasa bahwa mereka didukung sepenuhnya, bukan hanya sebagai peserta tes, melainkan sebagai individu yang sedang berkembang. Hal inilah yang menjadi modal utama dalam menciptakan ketahanan mental siswa di masa depan.

Secara keseluruhan, analisis ini membuktikan bahwa kecemasan kognitif pada siswa sekolah dasar bukanlah hal yang tidak dapat diatasi jika ditangani dengan pendekatan yang benar. Perubahan kondisi siswa dari yang semula cemas dan takut menjadi lebih percaya diri adalah bukti nyata bahwa pendekatan humanis memiliki dampak yang sangat luas. Dampak psikologis yang semula membatasi potensi kognitif siswa kini telah bertransformasi menjadi semangat baru untuk terus belajar meskipun dengan tantangan teknologi. Penting bagi semua pendidik untuk terus mengevaluasi metode pendampingan agar tetap relevan dengan kebutuhan psikologis siswa, karena pada dasarnya, setiap anak berhak mendapatkan pengalaman belajar yang aman, nyaman, dan bebas dari rasa tertekan yang tidak perlu.

Sebagai penutup pembahasan, rumusan strategi pembelajaran yang responsif kini telah tergambar dengan lebih jelas bagi para pendidik. Strategi ini mengharuskan guru untuk lebih peka membaca bahasa tubuh siswa yang sedang cemas. Jika guru bisa mengenali tanda seperti siswa yang mulai malas belajar atau tatapannya kosong, guru bisa langsung membantu sebelum cemasnya makin parah dan mengganggu pikiran mereka. Langkah awal ini penting agar sekolah tidak cuma mengejar nilai ujian, tetapi juga peduli pada kesehatan mental siswa. Dengan cara ini, sekolah bisa benar-benar mendidik anak secara manusiawi sesuai tujuan pendidikan karakter.

Masa depan pendidikan di sekolah dasar bergantung pada seberapa jauh kita mampu menyeimbangkan tuntutan digitalisasi dengan kebutuhan psikologis anak. Implementasi

ANBK yang ideal adalah ketika siswa dapat mengerjakannya dengan rasa percaya diri penuh tanpa beban pikiran negatif yang berlebihan. Dengan terus memperbaiki pola interaksi dan memberikan dukungan yang konsisten, kita dapat memastikan bahwa setiap siswa mampu menuntaskan asesmen nasional dengan hasil yang representatif dari kemampuan mereka yang sesungguhnya. Kecemasan kognitif mungkin akan selalu ada sebagai bagian dari proses evaluasi, namun dengan pengelolaan yang tepat, rasa cemas tersebut dapat dikelola menjadi bahan bakar semangat bagi siswa untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di jenjang pendidikan berikutnya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini telah berhasil memetakan akar kecemasan kognitif siswa dalam menghadapi ANBK secara akurat. Metode wawancara mendalam yang digunakan terbukti sangat relevan dengan kebutuhan siswa, karena mampu menyentuh sisi emosional yang sering kali terabaikan dalam persiapan teknis konvensional. Pendekatan ini berhasil menjawab tantangan nyata di lapangan, di mana ketakutan terhadap teknologi dan kesulitan literasi soal menjadi hambatan utama bagi performa siswa. Dampak positif dari kegiatan ini terlihat dari meningkatnya kepercayaan diri siswa serta berkurangnya beban pikiran negatif setelah mereka mendapatkan ruang untuk menyampaikan ketakutannya secara bebas. Siswa kini lebih mampu mengelola kecemasan saat berlatih, yang secara langsung meningkatkan kesiapan mental mereka dalam menghadapi proses asesmen yang sesungguhnya. Untuk pemberdayaan selanjutnya, disarankan agar sekolah memperluas program pendampingan yang mengintegrasikan teknik relaksasi rutin dan dukungan moral yang berkelanjutan bagi siswa dan orang tua. Pendekatan yang lebih humanis dan santai harus menjadi prioritas agar siswa tidak lagi merasa tertekan oleh tuntutan ujian berbasis digital. Dengan sinergi antara kesiapan teknis dan ketenangan psikologis, tujuan besar asesmen nasional akan tercapai dengan cara yang lebih ramah bagi kesejahteraan mental anak sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) Wonosobo atas segala dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Rasa terima kasih yang mendalam juga penulis

sampaikan kepada adik-adik narasumber dan teman-temannya yang telah dengan ikhlas meluangkan waktu serta berbagi pengalaman jujur mengenai ketakutan dan harapan mereka dalam menghadapi Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK). Tanpa keterbukaan dan kontribusi berharga dari kalian semua, penelitian ini tidak akan mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai tantangan psikologis yang dirasakan siswa di lapangan. Semoga pengalaman yang telah dibagikan menjadi langkah awal yang baik bagi pengembangan sistem pendidikan yang lebih memperhatikan kesejahteraan mental peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aah Sumiah¹, Adi Muhamad Muhsidi^{2*}, F. (2026). Pelatihan Keterampilan Komputer untuk Meningkatkan Kesiapan Siswa Menghadapi ANBK di SDN 3 Purwawinangun Aah. *Kapas : Kumpulan Artikel Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 63–71.
- Bangsa, A., Mutiara, Y., Rahmawati, S., Juliana, A., Ambarwati, F., & Wulandari, R. (2026). *PENGARUH POLA ASUH (PARENTING) PADA PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI (GOLDEN AGE) DI TK*. 3(1), 1282–1294.
- Bella, S. (2023). *ANALISIS PELAKSANAAN ASESMEN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER (ANBK) DI SEKOLAH DASAR ANALYSIS*. 11(2), 226–234.
- Cahyani, R. A., & Mastuti, E. (2025). Pengaruh Computer Self-Efficacy Dan Perfeksionisme Terhadap Test Anxiety Pada Siswa Yang Menghadapi ANBK. *Repository Universitas Airlangga*, 1–9. [https://repository.unair.ac.id/137848/1/Artikel Ilmiah.pdf](https://repository.unair.ac.id/137848/1/Artikel%20Ilmiah.pdf)
- Gafelina + Hastuti, D. + F. S. + N. V. Z. + N. T. + J. A. + E. G. P. (2026). Analisis Pelaksanaan ANBK Terhadap Literasi dan Numerasi Kesiapan Siswa dan Pemanfaatan TIK di SMP Satu Atap 1 Maluku Kalimantan Tengah. *PANDITA: Interdisciplinary Journal of Public Affairs*, 9(1), 120–136.
- Jauhar, S., Muliadi, & Hikmah, N. (2026). Analisis Pelaksanaan Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Siswa di SD. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 10(1), 16–26.
- Ma'ma Mumajad. (2022). PENGARUH SELF EFFICACY DAN RELIGIUSITAS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI ASESMEN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER (ANBK) PADA SISWA KELAS V SD PAWYATAN DAHA 2 KEDIRI. *Implementation Science*, 39(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature10402%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature21059%0Ahttp://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577%0Ahttp://>
- Mirzani. (2023). Strategi dan Cara Guru Untuk Meningkatkan Hasil Asesmen Nasional Berbasis Komputer di Madrasah Ibtidaiyah Mirzani¹. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 103–108.
- neli yohana, M. W. M. S. (2026). Buku Kognitif dan Pikiran. In *Pendidikan* (Vol. 1, Issue 1).
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- ZANNUBA PARAMITHA KUSUMA WARDHANI. (2024). PERSIAPAN SEKOLAH DALAM MENGHADAPI ASESMEN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER (ANBK) DI SDN TAMBIBENDO 1 KEDIRI. *Ayan*, 15(1), 37–48.