



## Hubungan Motivasi Belajar Dan Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di MAN 1 Kota Tangerang

Novia Dwi Fitriyani<sup>1\*</sup>, Dian Perwita Fitrianingrum<sup>2</sup>, Jaenudin Saputra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

[noviadwifitriyani924@gmail.com](mailto:noviadwifitriyani924@gmail.com), [dianperwita35@gmail.com](mailto:dianperwita35@gmail.com), [zainudinj3@gmail.com](mailto:zainudinj3@gmail.com)

### Abstrak

**Latar belakang :** Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap tekanan akademik yang dapat memicu kecemasan. Data I-NAMHS (2022) menunjukkan 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Survei awal di MAN 1 Kota Tangerang menemukan 25 dari 38 siswa mengalami kecemasan berlebihan saat menghadapi ujian, yang diduga berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar dan buruknya kualitas tidur. **Tujuan:** Mengetahui hubungan motivasi belajar dan kualitas tidur terhadap kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi berjumlah 154 siswa kelas X dan XI, dengan sampel 122 responden yang dihitung menggunakan rumus Slovin dan diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner motivasi belajar, kualitas tidur, dan kecemasan berskala Likert, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (53,3%), berusia 16-17 tahun (69,7%), dan duduk di kelas IX (50,8%). Sebesar 53,3% responden mengalami kecemasan berat, 57,4% memiliki motivasi belajar rendah, dan 50,8% memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan kecemasan ( $p = 0,000$ ) serta antara kualitas tidur dengan kecemasan ( $p = 0,000$ ). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan kualitas tidur terhadap kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang. Remaja dengan motivasi belajar rendah dan kualitas tidur buruk cenderung memiliki risiko kecemasan yang lebih tinggi. Pihak sekolah disarankan meningkatkan program bimbingan konseling dan edukasi kesehatan mental untuk mendukung motivasi belajar dan kualitas tidur siswa.

**Kata Kunci :** motivasi belajar, kualitas tidur, kecemasan, remaja

### PENDAHULUAN

Siswa Menengah Atas (SMA) maupun Kejuruan (SMK) yang berada pada masa proses pendidikan tingkat menengah, merupakan salah satu periode yang sangat rawan terhadap berbagai tekanan yang menimbulkan kecemasan, gangguan emosional, dan tekanan psikologis lainnya, hingga depresi. Pada masa remaja mulai mencari jati dirinya dan berada pada masa labil dalam menentukan suatu pilihan (Restuningtyas & Sriningsi, 2025).

World Healty Organization (WHO) tahun 2021 menyakatan bahwa kejadian kecemasan sebanyak 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus. Kejadian kecemasan sebanyak 51,8 juta kasus pada wanita dan 24,4 juta kasus pada pria. *World Healty Organization* (WHO) 2021 menyatakan bahwa sebesar 48% remaja usia 14 sampai 21 tahun mengalami kecemasan.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyatakan bahwa kelompok remaja berusia 15 hingga 24 tahun memiliki tingkat gejala depresi yang paling tinggi jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Tingkat prevalensi remaja yang mengalami masalah Kesehatan mental mencapai 5.5%. Menurut survei Rumah Tangga Indonesia-*Nasional Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) 2022, 1 dari 3 remaja atau 34,9% yang setara dengan 15.5 juta remaja mengalami masalah Kesehatan mental dalam periode 12 bulan terakhir.

Angka kecemasan di wilayah Banten tidak dapat ditemukan secara rinci. Berdasarkan data SKI tahun 2023 menyatakan bahwa prevalensi sebesar 1% remaja mengalami depresi dan sebesar 37% mengalami kecemasan. Data mengenai kecemasan di kalangan remaja di kota Tangerang menyatakan bahwa adanya masalah Kesehatan mental yang

serius. Penelitian Kesehatan Nasional (I-NAMHS) pada tahun 2021 mengindikasikan bahwa hampir setiap remaja di Indonesia mengalami masalah mental, dengan presentase 5,5% pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun. Di Kota Tangerang, penelitian yang dilakukan di sekolah menengah atas (SMA) menemukan bahwa sebesar 3,7% remaja mengalami kecemasan, dan banyak dari mereka menunjukkan gejala kekhawatiran yang berlebih tentang masa depan.

Kecemasan adalah gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi pada remaja dan tampaknya terjadi paling awal diantara semua bentuk psikopatologi (Campbell & Osborn, 2021). Kecemasan suatu hal yang pasti ada dalam kehidupan, sehingga semua orang pasti memilikinya. Dalam kehidupan sehari-hari memiliki kecemasan adalah hal normal, tetapi kecemasan yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan kestabilan diri sehingga diklasifikasikan sebagai gangguan kecemasan (Fadhilah Rizal Adi; Wibowo, Asa Hari, 2024). Pada usia remaja pikiran dan emosi tidak stabil yang dapat mengakibatkan stress, depresi, dan kecemasan, hal ini dapat terjadi apabila remaja tidak dapat menyalurkannya dalam bentuk yang positif maka akan merugikan diri sendiri (Nurul et al., 2022). kecemasan pada remaja di pengaruhi oleh tekanan akademik yang tinggi seperti cemas menghadapi ujian semester dan ujian praktik karena tidak menguasai materi, rasa takut akan kegagalan, dan ekspektasi yang besar dari lingkungan, baik keluarga maupun institusi Pendidikan (Rauf et al., 2024). Dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu dalam proses belajar karena perasaan takut dan kekhawatiran akan suatu hal kecemasan yang terjadi pada remaja dapat berdampak pada terjadinya insomnia, sulit fokus atau konsentrasi, lupa, cenderung memiliki perasaan frustrasi dan mudah marah (Setyowati et al., 2024).

Penurunan kualitas tidur baik dari segi kuantitatif maupun kualitatif akan berdampak pada performa remaja di siang hari, seperti mudah marah, mengantuk di siang hari, dan kesulitan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk seperti stress, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping yang tidak efektif (Kusumawardani & Yolanda, 2023). Tidak hanya itu ada faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja yaitu usia, kelas, jenis kelamin, aktifitas sehari-hari, riwayat penyakit dan pola hidup. Kecemasan yang terjadi pada remaja mempengaruhi kualitas tidur mereka, seperti mengalami insomnia yang ditandai dengan kesulitan tidur atau tidak bisa tidur sama sekali. Situasi ini menimbulkan berbagai dampak, seperti penurunan konsentrasi saat belajar dikarenakan rasa kantuk yang berlebihan dan masalah Kesehatan lainnya (Casavi et al., 2022).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada remaja pada tanggal 14 April 2026 di MAN 1 Kota Tangerang di peroleh 25 dari 38 remaja mengalami kecemasan berlebih karena cemas menghadapi ujian semester dan ujian praktik. Rata-rata siswa yang mengalami kecemasan dikarenakan tidak terlalu menguasai materi dan ketakutan akan kegagalan. Remaja yang memiliki dorongan motivasi tinggi saat menghadapi ujian juga memiliki hubungan erat dengan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan kecemasan yang sering kali terjadi selama periode ujian. hal ini juga menyebabkan kualitas tidur siswa terganggu. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Motivasi Belajar Dan Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di MAN 1 Kota Tangerang”.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang didasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel yang spesifik. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan, dan analisis data dilakukan secara kuantitatif dan statistik. Tujuan dari metode ini untuk menguji hipotesis yang telah dibuat dan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat dan untuk memahami hubungan antara variabel yang diteliti (Sugiono, 2023). Penelitian ini menggunakan *desain crosssectional* yang bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara variabel independen ( $X_1$  Motivasi Belajar) dan ( $X_2$  Kualitas Tidur) dan variabel dependen ( $Y$  Kecemasan) pada remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

| Usia (Tahun) | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 16-17 Tahun  | 95            | 77.9           |
| 18-19 Tahun  | 27            | 22.1           |
| <b>Total</b> | <b>122</b>    | <b>100.0</b>   |

Gambaran hasil penelitian dari 122 responden, sebagian besar berada pada usia 16-17 tahun sebanyak 95 responden 77.9%. Usia 16-17 tahun termasuk dalam fase remaja tengah merupakan periode dengan kerentanan tinggi terhadap kecemasan. Pada fase ini terjadi ketidakseimbangan perkembangan neurobiologis antara sistem limbik yang berperan dalam pengelolaan emosi dan respons stress dengan korteks prefrontal menyebabkan remaja lebih reaktif secara emosional dan rentan mengalami kecemasan (Galván, 2021).

Peneliti menyimpulkan bahwa usia 16-17 tahun merupakan periode perkembangan yang memiliki kerentanan tinggi terhadap munculnya kecemasan. Tingginya prevalensi kecemasan pada kelompok usia tersebut berkaitan dengan fase perkembangan remaja tengah yang ditandai oleh perubahan biologis dan hormonal selama masa pubertas. Perubahan hormon yang terjadi pada periode ini berpengaruh terhadap sistem saraf pusat dan regulasi emosi, sehingga meningkatkan kerentanan remaja terhadap respons stress dan kecemasan. Oleh karena itu diperlukan perhatian khusus serta upaya preventif dan promotive dalam mendukung Kesehatan mental remaja pada kelompok usia tersebut.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

| Jenis Kelamin | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-laki     | 57            | 46.7           |
| Perempuan     | 65            | 53.3           |
| <b>Total</b>  | <b>122</b>    | <b>100.0</b>   |

Berdasarkan hasil penelitian dari 122 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 53,3%. Kondisi tersebut dikarenakan oleh faktor biologis, pola koping, serta tekanan sosial.

Perempuan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena mereka lebih sensitif terhadap emosinya dan akibatnya juga lebih sensitif terhadap perasaan cemasnya. Biasanya perempuan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi karena reaksi berlebihan dari saraf otonom mereka. Selain itu, perempuan yang mengalami perubahan sekresi hormon, terutama estrogen, yang dapat memengaruhi kecemasan. Hormon estrogen juga terdapat pada laki-laki, namun dalam jumlah yang jauh lebih kecil, yang merupakan salah satu alasan mengapa laki-laki cenderung tidak mudah mengalami kecemasan. Ketidakseimbangan kadar hormon estrogen pada perempuan mempengaruhi hal-hal seperti tingkat kognitif dan emosional. Ketika kadar estrogen turun, perempuan mengalami perubahan suasana hati dan ketidaknyamanan (Ramli et al., 2021).

Peneliti menyimpulkan tingginya tingkat kecemasan pada perempuan dapat dilihat melalui faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, perubahan kadar hormon estrogen berperan dalam mempengaruhi regulasi emosi dan fungsi kognitif, sehingga meningkatkan risiko kecemasan. Dari segi psikologis, perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi dan respons sistem saraf otonom yang lebih intens. Sementara itu, faktor sosial seperti pola koping dan tekanan peran sosial turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Dengan demikian,

perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin merupakan fenomena multifaktorial yang perlu menjadi perhatian dalam perencanaan upaya pencegahan dan intervensi Kesehatan mental.

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kelas**

| Kelas        | Jumlah (N) | Persentase   |
|--------------|------------|--------------|
| Kelas X      | 60         | 49.2         |
| Kelas XI     | 62         | 50.8         |
| <b>Total</b> | <b>122</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan hasil penelitian dari 122 responden dengan presentase 50,8% merupakan kelas XI. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi kelas XI. Dominasi kelas XI dipengaruhi oleh distribusi jumlah siswa dan kemudahan akses penelitian pada kelas tersebut saat pengambilan data. Hal ini menyebabkan proporsi responden kelas XI lebih besar dibandingkan kelas lainnya, sehingga mendominasi karakteristik sampel penelitian.

Peneliti menyimpulkan bahwa karakteristik responden mayoritas ke XI umumnya berada pada fase remaja akhir yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, seperti beban pembelajaran yang lebih kompleks, persiapan menghadapi ujian akhir, serta perencanaan Pendidikan lanjutan. Tekanan akademik tersebut sering kali disertai dengan tuntutan sosial dan ekspektasi dari orang tua maupun lingkungan sekolah, yang secara kumulatif berpotensi meningkatkan tekanan psikologis dan memicu munculnya kecemasan.

Secara psikologis, remaja kelas XI juga berada pada tahap pencarian identitas dan penyesuaian peran sosial, sehingga lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosi. Ketidakmampuan dalam mengelola stress secara adaptif pada fase ini dapat menyebabkan remaja mengalami kecemasan dalam bentuk, baik kecemasan akademik, sosial, maupun emosional. Oleh karena itu tingginya proporsi responden kelas XI yang mengalami kecemasan dalam penelitian ini dapat mencerminkan kondisi psikologis remaja pada fase perkembangan.

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kecemasan**

| Kecemasan        | Jumlah (N) | Persentase (%) |
|------------------|------------|----------------|
| Kecemasan Ringan | 20         | 16.4           |
| Kecemasan Sedang | 37         | 30.3           |
| Kecemasan Berat  | 65         | 53.3           |
| <b>Total</b>     | <b>122</b> | <b>100.0</b>   |

Berdasarkan hasil penelitian dari 122 responden, mayoritas responden dengan kecemasan berat pada remaja sebanyak 65 responden (53,3%). hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia remaja rentan mengalami kecemasan karena berada pada fase transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan stress belum berkembang secara optimal sehingga memengaruhi kestabilan psikologis remaja, yang pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya kecemasan.

Peneliti menyimpulkan bahwa usia remaja cenderung mengalami kecemasan. Karena remaja memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan kecemasan. Kerentanan ini berkaitan dengan fase transisi perkembangan remaja yang ditandai

oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial, di mana kemampuan dalam mengelola emosi dan stress belum berkembang secara optimal sehingga mempengaruhi kestabilan psikologis dan meningkatkan resiko kecemasan.

**Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar**

| Motivasi Belajar | Juamlah (N) | Persentase (%) |
|------------------|-------------|----------------|
| Rendah           | 70          | 57.4           |
| Sedang           | 48          | 39.3           |
| Tinggi           | 4           | 3.3            |
| <b>Total</b>     | <b>122</b>  | <b>100.0</b>   |

Berdasarkan hasil penelitian dari 122 responden, sebagian besar memiliki motivasi yang rendah sebanyak 70 responden atau dengan presentase 57,4%.

Motivasi adalah karekateristik psikologis manusia yang memberikan kontribusi pada tingkat kepatuhan seseorang (termasuk faktor yang menyebabkan, menyalurkan dan mempertahankan tingkah laku dalam arah tertentu). Prestasi belajar suatu hasil yang dapat diperoleh atau dicapai dari aktivitas yang dilakukan atau dikerjakan. Dalam memperoleh hasil belajar yang seimbangdan berpengaruh pada prestasi belajar (Mahluf & Khasanah, 2025). Faktor yang mempengaruhi dalam motivasi belajar yaitu dengan cara belajar siswa seperti mempersiapkan dirinya untuk belajar dalam mengikuti pembelajaran, aktifitas mandiri yang dilakukan, pola belajar, cara mengikuti ujian. Adapun faktor lainnya yang mempengaruhi motivasi belajar yaitu cara orang tua mendidik anaknya, kurangnya memperhatikan dalam Pendidikan, tudak tahu kesulitan yang dialami dalam belajar. Selain faktor tersebut adanya faktor eksternal dan internal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa tersebut (jasmani, psikologi, dan kelelahan) (Vivin et al., 2021).

Motivasi belajar menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah ditunjukkan dengan perilaku malas, menawar tugas sekolah, mengerjakan tugas tidak sesuai dengan ketentuan, bahkan tidak mengerjakan tugas sama sekali sehingga mereka terhalang Ketika akan mengikuti ujian semester (Suryaningsih & Rahim, 2020). Siswa dengan motivasi belajar yang rendah ditandai dengan perhatian siswa yang kurang selama kegiatan belajar mengajar, lalai dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, menunda persiapan untuk ujian, serta memilih membolos daripada harus mengikuti pelajaran di dalam kelas. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat (Rahmadania,2022). Rendahnya motivasi belajar merupakan keadaan dimana individu tidak lagi merasakan adanya hubungan antara tingkah laku dengan hasil yang akan dicapai. Ketika motivasi belajar turun maka akan menjadi masalah serius pada siswa terkait masa depannya (Ayu Gitara & Nur Fahmawati, 2024).

Peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya motivasi belajar merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan pada remaja. Rendahnya motivasi belajar tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal seperti kondisi psikologis, minat belajar, dan tingkat kepercayaan diri, maupun faktor eksternal yang meliputi lingkungan keluarga, metode pembelajaran, tekanan akademik, serta pengaruh sosial.

**Tabel 4 1 Hubungan Pengetahuan Kesehatan Mental dengan Tingkat Depresi**

| Variabel                                            | Koefisien korelasi (r) | p- value | N   |
|-----------------------------------------------------|------------------------|----------|-----|
| Pengetahuan Kesehatan mental dengan Tingkat depresi | -0,624                 | 0,000    | 222 |

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji koefisien korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,624 dengan nilai *p-value* 0,000 ( $< 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Kesehatan mental dengan Tingkat depresi pada siswa di SMA Negeri 18 kabupaten Tangerang. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukan arah hubungan yang berlawanan, dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat, artinya semakin baik pengetahuan Kesehatan mental siswa maka semakin rendah Tingkat depresi yang dialami, dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Gawrych et al., 2022) pada siswa sekolah menengah di polandia juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai Kesehatan mental terbukti menjadi faktor protektif yang mampu mengurangi risiko depresi pada remaja, sedangkan keterbatasan akses informasi Kesehatan mental meningkatkan kerentanan siswa terhadap depresi.

Peneliti berasumsi bahwa siswa dengan pengetahuan Kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan kognitif yang lebih matang dalam memahami penyebab, gejala, serta cara menangani permasalahan psikologis yang dialaminya. Pengetahuan tersebut berperan sebagai bekal bagi siswa untuk menerapkan strategi koping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mengelola stress dengan baik, serta mencari bantuan profesional apabila diperlukan. Sebaliknya, siswa dengan pengetahuan yang kurang cenderung tidak menyadari bahwa perasaan sedih berkepanjangan atau kehilangan minat yang dialaminya merupakan gejala depresi, sehingga kondisi tersebut dapat berlangsung lama tanpa penanganan yang tepat dan berisiko berkembang menjadi depresi yang lebih berat.

**Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur**

| Kualitas Tidur | Jumlah (N) | Presentase (%) |
|----------------|------------|----------------|
| Baik           | 47         | 38.5           |
| Buruk          | 75         | 61.5           |
| <b>Total</b>   | <b>122</b> | <b>100.0</b>   |

Berdasarkan penelitian dari 122 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 75 responden (61,5%). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan kecemasan pada remaja di pengaruhi oleh faktor biologis, neurofisiologis, psikologis, akademik, lingkungan, dan perilaku. Gangguan pada salah satu faktor tersebut dapat memperburuk kualitas tidur dan meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan.

Peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan faktor penting yang berhubungan dengan meningkatnya kecemasan pada remaja. Secara biologis dan neurofisiologis, kualitas tidur yang buruk menyebabkan gangguan pada regulasi sistem saraf pusat, khususnya pada keseimbangan antara korteks prefrontal dan sistem limbik. Ketidakseimbangan ini meningkatkan penurunan kemampuan pengendalian emosi serta peningkatkan reaktivitas

terhadap stress, sehingga remaja lebih rentan mengalami kecemasan. Dari aspek psikologis, remaja dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami kelelahan emosional, penurunan kemampuan coping, serta peningkatan pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan. Kondisi ini diperburuk oleh tekanan akademik, tuntutan prestasi, serta dinamika sosial yang kompleks pada masa remaja. Selain itu faktor lingkungan dan perilaku seperti penggunaan gawai sebelum tidur, pola tidur tidak teratur, serta lingkungan libur yang tidak kondusif, turut mempengaruhi kualitas tidur remaja.

**Tabel 4 3 Hubungan Motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang**

| KECEMASAN        |                  |       |                  |       |                 |       |       |      |                                     |
|------------------|------------------|-------|------------------|-------|-----------------|-------|-------|------|-------------------------------------|
| Motivasi Belajar | Kecemasan Ringan |       | Kecemasan Sedang |       | Kecemasan Berat |       | Total |      | <i>P</i><br><i>VALU</i><br><i>E</i> |
|                  | n                | %     | n                | %     | n               | %     | n     | %    |                                     |
| <b>Rendah</b>    | 2                | 2,9 % | 8                | 11,4% | 0               | 85,7% | 0     | 100% | <b>0,000</b>                        |
| <b>Sedang</b>    | 6                | 33,3% | 7                | 56,2% | 5               | 10,4% | 48    | 100% |                                     |
| <b>Tinggi</b>    | 2                | 50,0% | 2                | 50,0% | 0               | 0%    | 4     | 100% |                                     |
| <b>Total</b>     | 0                | 16,4% | 7                | 30,3% | 5               | 53,3% | 122   | 100% |                                     |

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang. Remaja dengan motivasi belajar yang rendah memiliki gangguan kecemasan sebesar 85,7% sedangkan remaja dengan motivasi belajar sedang 10,4% dan remaja dengan motivasi belajar tinggi hanya 0%. *Uji ChiSquare* menghasilkan nilai  $p=0,000$ , yang berarti ada hubungan bermakna antara kedua variabel tersebut. Karena  $p<0,05$ , maka hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, dan hipotesis ( $H_0$ ) ditolak.

Remaja yang mengalami kecemasan diakibatkan oleh perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi pembelajaran dan menyelesaikan tugas yang diberikan, selain itu juga tingkat kecemasan remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor aspek kognitif seperti kemampuan belajar, aspek afektif menyangkut perasaan remaja, lingkungan keluarga seperti tuntunan untuk mendapatkan nilai yang baik, lingkungan sekolah seperti lingkungan pertemanan dan interaksi dengan guru, status sosial, serta persaingan prestasi di sekolah. Faktor dan gejala tersebut secara tidak langsung dapat berdampak pada motivasi belajar siswa. Motivasi belajar remaja sangat diperlukan karena merupakan salah satu aspek penting dalam menumbuhkan semangat belajar siswa untuk mendapatkan hasil terbaik (Grace & Kartasmita, 2025).

Peneliti menyimpulkan bahwa remaja dengan motivasi belajar rendah cenderung memiliki perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi proses pembelajaran dan menyelesaikan tugas akademik, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan. Sebaliknya, remaja dengan motivasi belajar yang tinggi memiliki dorongan internal, rasa percaya diri, serta kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga tingkat kecemasan yang dialami relative lebih rendah.

Selain itu, kecemasan pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi belajar, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti aspek kognitif, aspek afektif, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, status sosial, serta persaingan prestasi di sekolah. Faktor-faktor tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi motivasi belajar remaja dan berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

Tabel 4 8 Hubungan Kualitas Tidur dengan tingkat kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang

| KECEMASAN         |                     |       |                     |       |                    |       |       |        |                |
|-------------------|---------------------|-------|---------------------|-------|--------------------|-------|-------|--------|----------------|
| Kualitas<br>Tidur | Kecemasan<br>ringan |       | Kecemasan<br>sedang |       | Kecemasan<br>Berat |       | Total |        | <i>P VALUE</i> |
|                   | n                   | %     | n                   | %     | n                  | %     | n     | %      |                |
|                   |                     |       |                     |       |                    |       |       |        |                |
| Baik              | 6                   | 34,0% | 9                   | 61,7% | 2                  | 4,3%  | 7     | 100,0% | 0,000          |
| Buruk             | 4                   | 5,3%  | 8                   | 10,7% | 3                  | 84,0% | 5     | 100,0% |                |
| Total             | 0                   | 16,4% | 7                   | 30,3% | 5                  | 53,3% | 22    | 100,0% |                |

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang. Remaja dengan kualitas tidur yang buruk memiliki gangguan kecemasan dengan presentase 50,8% sedangkan remaja dengan kualitas tidur yang baik dengan presentase 49,2%. Uji *ChiSquare* menghasilkan nilai  $p=0,000$ , yang berarti ada hubungan bermakna antara kedua variabel tersebut. Karena  $p<0,05$ , maka hipotesis alternatif (H1) diterima, dan hipotesis (Ho) ditolak.

Dari aspek psikologi, remaja dengan kualitas tidur yang rendah cenderung mengalami penurunan konsentrasi, kontrol emosi, serta kemampuan coping terhadap tuntutan akademik dan sosial. Kondisi tersebut dapat memperbesar kerentanan remaja terhadap kecemasan. Sementara itu aspek sosial, tekanan lingkungan sekolah, tuntutan prestasi, serta penggunaan gawai yang berlebihan dapat memengaruhi pola tidur remaja dan secara tidak langsung meningkatkan tingkat kecemasan.

Peneliti menyimpulkan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami gangguan kecemasan dibandingkan remaja dengan kualitas tidur yang baik. Kondisi ini terjadi karena tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu keseimbangan fisik dan psikologis remaja, sehingga menurunkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Gangguan tidur yang dialami secara berkelanjutan dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap perasaan khawatir, tegang, dan gelisah yang merupakan karakteristik kecemasan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan motivasi belajar dan kualitas tidur terhadap kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang Tahun 2026, maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Ditinjau dari usia, mayoritas responden berada pada rentang usia yang menandakan fase remaja akhir. Sementara itu, berdasarkan karakteristik kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas XI sehingga kelompok tersebut menjadi kelompok yang dominan dalam penelitian ini.
2. Tingkat kecemasan pada responden sebagian besar berada pada kategori berat, yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja dalam penelitian ini mengalami gangguan kecemasan.
3. Motivasi belajar responden sebagian besar tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian ini memiliki motivasi belajar yang kurang optimal, yang dapat berkontribusi terhadap munculnya masalah psikologis, termasuk kecemasan.
4. Kualitas tidur responden sebagian besar tergolong buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur

masih banyak dialami oleh remaja dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental, khususnya tingkat kecemasan.

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan motivasi belajar yang rendah cenderung memiliki risiko kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki motivasi belajar tinggi.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada remaja di MAN 1 Kota Tangerang. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya kejadian kecemasan pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Gitara, V., & Nur Fahmawati, Z. (2024). Korelasi Antara Self Efficacy Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Smk). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1243–1253. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i2.5050>
- Bahtiar, B., Ramadania, R., Nopriyanto, D., & Nur, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia: Studi Cross-Sectional. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing*, 5(1), 15–24. <https://doi.org/10.24252/Asjn.V5i1.45506>
- Campbell, S., & Osborn, T. L. (2021). *Adolescent Psychopathology And Psychological Wellbeing : A Network Analysis Approach*. 1–13.
- Casavi, V., Shetty, S., Alva, J., & Nalini, M. (2022). Relationship Of Quality Of Sleep With Cognitive Performance And Emotional Maturity Among Adolescents. *Clinical Epidemiology And Global Health*, 13, 1–5. <https://doi.org/10.1016/J.Cegh.2021.100958>
- Febryliani, I. (2021). Hubungan Kecemasan Matematika Dan Self-Regulated Learning Terhadap Motivasi Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Matematika Pada Kelas Virtual. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(3), 2302–2312. <https://doi.org/10.31004/Cendekia.V5i3.768>
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (Nursepedia)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/Nrpm.V2i3.49>
- Giriansyah, F. E., & Pujiastuti, H. (2021). *Pengaruh Kecemasan Matematis Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika*. 2682, 307–318.
- Gita, Okana, Rahayu, P. K. S., Adharina, D. P., & Sjamsir, H. (2025). Analisis Pola Asuh Permisif Pada Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Early Childhood Journal*, 3(1), 16–31. <https://doi.org/10.30872/Ecj.V3i1.4849>
- Helmaliah, Parham, P. M., Sari, N. P., & Mahyuddin, U. (2024). Perkembangan Pada Masa Rema. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume*, 1(1), 1–8. <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/Bkpi/article/download/1268/590/5595>. Diakses Pada Tanggal 20 Oktober 2025.
- Kusumawardani, A., & Yolanda, C. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 332–341. <https://doi.org/10.55123/Sehatmas.V2i2.1322>
- Murwani, A., & Tawalili, U. H. S. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Dengan Kualitas Tidur Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 279.

<https://doi.org/10.35842/Mr.V18i4.753>

- Nanda Putri, N., Daulay, W., & Marlindawani. (2025). Kecemasan Akademik Yang Dialami Oleh Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), 1435–1442. <http://E-Jurnal.Iphorr.Com/Index.Php/Hjk/Article/View/972>
- ctavia, G. J., Surilena, S., & Gustiawan, E. (2021). Hubungan Adiksi Online Game Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Jakarta Utara. *Damianus: Journal Of Medicine*, 19(2), 113–117. <https://doi.org/10.25170/Djm.V19i2.1243>
- Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., Nur, M. O., & Lubis, H. (2022). Musik Kejien Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, Dan Depresi. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 5(1), 39–64. <http://E-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php/Psiko/Article/View/2279>
- Pamela, H., Hastuti, Heng, R., Dinanti, R., P, I. R., & Billy, N. (2023). *Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. 1(4), 1631–1641.
- Setyowati, S., Mahmudah, A. M., Tinggi, S., Kesehatan, I., Global, S., Ringroad, J., Blado, S., Lor, B., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2024). *Spiritualitas Dan Kecemasan Pada Remaja Smk*. 12(2), 419–428.
- Shanti Dewi, N. K., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Usia Pertengahan (15 - 18 Tahun) Terhadap Citra Diri Di Sman 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242–250. <https://doi.org/10.47859/Jmu.V10i02.523>
- Siregar, M., Panggabean, H. W., Simarmata, A., Simangunsong, E., Hutapea, A., & Siregar, M. (2025). Hipnosis Lima Jari Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada Tada Kabupaten Tapanuli Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, 5086–5096.
- Siswoto Hadi Prayitno. (2023). Sikap Pilihan Jurusan Akademik Dan Kecemasan Masa Depan terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(02), 122–133.
- Vivin, Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2021). Kecemasan Dan Motivasi Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 240–257. <https://doi.org/10.30996/Persona.V8i2.2276>
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). The Prevalence Of Adolescent Mental Disorders In Indonesia: An Analysis Of Indonesia – National Mental Health Survey (I-Namhs). *Journal Of Adolescent Health*, 72(3), S70. <https://doi.org/10.1016/J.Jadohealth.2022.11.143>
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2025). Mengenal Hizbut Tahrir Dan Strategi Dakwah Hizbut Tahrir. *Jurnal Airlangga*, 92–101.
- Widiawati, L., Neviyarni, S., Hariko, R., & Karneli, Y. (2025). Screen Time , Anxiety , And Insomnia In Adolescents : Foundations For Culturally Sensitive Gestalt-Based Group Counseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 41942–41955.
- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkariainen, M., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Perceptions Of Mental Health Challenges And Needs Of Indonesian Adolescents: A Descriptive Qualitative Study. *International Journal Of Mental Health Nursing*, 34(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/Inm.13505>
- Yanti, S., Erlamsyah, & Zikra. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 283–288.
- Yuswidia Putra, D., Maulia Andriani, D., Nurlita, M., Madini, M., Fitria, N., Anisa, N., Gaya Srianti, S., Ayu Andani, T., Rusnedy, R., Sari Dewi, R., & Lestari, P. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja Smk Farmasi Di Pekanbaru. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 88–94.