**LAMPIRAN 1**

UJI COBA ANGKET *INSOMNIA*

Identitas Responden

Nama :

No Absen :

Kelas :

Petunjuk pengisian

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur sesuai dengan cara belajar yang sering anda lakukan dalam proses pembelajaran
2. Isi lah kuesioner ini dengan memberikan tanda ceklist (√ ) pada kolom yang telah tersedia dibawah ini sesuai dengan pilihan anda.

Keterangan:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

1. Dimohon semua item pertanyaan dapat diisi.
2. Apapun bentuk jawaban Anda, identitas anda tetap kami rahasiakan.
3. Atas partisipasi dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terimakasih.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No  | Penyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya tidak bisa tidur saat mengalami stres pikiran. |  |  |  |  |
| 2 | Saya tidak akan bisa memulai tidur jika apa yang dicapai tidak sesuai keinginan. |  |  |  |  |
| 3 | Di sekolah saya tetap belajar meskipun prestasisulit diraih. |  |  |  |  |
| 4 | Saya bisa tidur meskipun sedang mengalami stres pikiran. |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak akan bisa tidur karena tuntutan prestasi di sekolah yang menjadi beban pikiran. |  |  |  |  |
| 6 | Saya tidak dapat tidur nyenyak dengan berita yang tidak baik. |  |  |  |  |
| 7 | Di sekolah di haruskan untuk mengikuti pelajaran yang tidak saya sukai. |  |  |  |  |
| 8 | Apapun hasil yang didapatkan pada saat belajar saya tetap menerimanya dengan baik. |  |  |  |  |
| 9 | Saya tidak bisa tidur karena selalu memikirkan ujian untuk hari esok. |  |  |  |  |
| 10 | Walaupun nilai yang didapatkan rendah namun saya tetap bisa tidur malam dengan tepat waktu. |  |  |  |  |
| 11 | Saya akan tetap tidur nyenyak meskipun galau memikirkan ujian besok hari. |  |  |  |  |
| 12 | Tidur merupakan hal yang sangat penting, apapun hasil belajarnya,saya tetap bisa tidur dengan tepat waktu. |  |  |  |  |
| 13 | Saya tidak bisa tertidur nyenyak jika belum minum air es. |  |  |  |  |
| 14 | Kinerja tubuh saya sangat baik sehingga tidak sulit dalam tidur malam hari. |  |  |  |  |
| 15 | Saya selalu tidur lewat jam 10. |  |  |  |  |
| 16 | Di rumah saya diterapkan gaya hidup sehat jadi terbiasa untuk tidur tepat waktu |  |  |  |  |
| 17 | Makan tidak teratur menyebabkan saya tidak bisa tidur di malam hari  |  |  |  |  |
| 18 | Jadwal tidur saya telah ditetapkan orangtua sehingga tidurnya selalu tepat dan berkualitas |  |  |  |  |
| 19 | Saya mengkonsumsi kopi berlebihan yang menyebabkan susah untuk tidur. |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak pernah bisa tidur nyenyak dalam hal apapun |  |  |  |  |
| 21 | Apapun yang terjadi saya tetap bisa tertidur nyenyak |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak pernah mengkonsumsi kopi (kafein) sehingga tidurnya teratur |  |  |  |  |
| 23 | Saya mengerjakan tugas di siang hari sehingga tidak mengganggu waktu tidur di malam hari |  |  |  |  |
| 24 | Di siang hari saya sering mengantuk. |  |  |  |  |
| 25 | Saya terbiasa mengerjakan sesuatu pada malam hari yang menyebabkan sulit untuk tidur karna memikirkannya. |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidur siang bisa sampai lebih dari 5 jam. |  |  |  |  |
| 27 | Saya selalu tidur siang karna memang sudah jadwalnya |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak bisa tidur jika sedang mengalami sakit perut |  |  |  |  |
| 29 | Saya suka olahraga karena membuat badan sehat |  |  |  |  |
| 30 | Saya tidur siang hanya bisa sebentar. |  |  |  |  |
| 31 | Saya tidak pernah mengkonsumsi makanan atau minuman yang bisa menyebabkan sulit tidur. |  |  |  |  |
| 32 | Saya tetap bisa tidur dengan nyenyak meskipun dalam keadaan lapar. |  |  |  |  |
| 33 | Saya tidak suka mengerjakan tugas pada malam hari |  |  |  |  |
| 34 | Saya kurang tidur karena sering main malam hari |  |  |  |  |
| 35 | Saya mudah sekali tidur meskipun mengalami sakit kepala karena stres memikirkan hal-hal yang tidak baik untuk dipikirkan. |  |  |  |  |
| 36 | Tuntutan prestasi belajar yang tinggi dan saya tidak dapat mengikuti nya dengan baik dan benar |  |  |  |  |
| 37 | Saya tidak bisa tidur jika dalam keadaan lapar. |  |  |  |  |
| 38 | Pada malam hari saya tetap tidak bisa memprioritaskan tidur tepat waktu, karena terpikir oleh keinginan yang tidak sesuai kenyataan. |  |  |  |  |
| 39 | Saya suka sekali menunda waktu belajar yang menyebabkan harus di kerjakan pada malam hari. |  |  |  |  |
| 40 | Saya tidak bisa mendapatkan waktu tidur dengan nyenyak karena susah |  |  |  |  |

**LAMPIRAN 2**

UJI COBA ANGKET KONSENTRASI BELAJAR

Identitas Responden

Nama :

No Absen :

Kelas :

Petunjuk pengisian

* + - 1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur sesuai dengan cara belajar yang sering anda lakukan dalam proses pembelajaran
			2. Isi lah kuesioner ini dengan memberikan tanda ceklist (√ ) pada kolom yang telah tersedia dibawah ini sesuai dengan pilihan anda.

Keterangan:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

* + - 1. Dimohon semua item pertanyaan dapat diisi.
			2. Apapun bentuk jawaban Anda, identitas anda tetap kami rahasiakan.
			3. Atas partisipasi dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terimakasih.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No**  | **Penyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Orang tua saya selalu memberikan motivasi agar saya semangat belajar |  |  |  |  |
| 2 | Saya tidak akan mendapatkan tekanan apapun meskipun tidak mengerjakan tugas sama sekali |  |  |  |  |
| 3 | Saya dikeluarkan dari kelas karena tidak mematuhi peraturan guru. |  |  |  |  |
| 4 | Saya tidak mendapatkan motivasi dari orang tua. |  |  |  |  |
| 5 | Saya mudah marah sehingga malas untuk belajar. |  |  |  |  |
| 6 | Saya suka belajar karena mampu dalam memahami pelajaran. |  |  |  |  |
| 7 | Saya mudah lelah dan pusing sehingga menyebabkan malas akan belajar dan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran |  |  |  |  |
| 8 | Saya tidak peduli dengan nilai yang bagus. |  |  |  |  |
| 9 | Saya tidak suka belajar karena tidak mampu dalam memahami pelajaran. |  |  |  |  |
| 10 | Saya tidak gampang terpancing emosi apabila teman mengganggu saya pada saat belajar. |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak berminat belajar karena membosankan |  |  |  |  |
| 12 | Saya tetap belajar meskipun orang-orng di lingkungan sekitar mengajak main.  |  |  |  |  |
| 13 | Emosi saya akan gampang terpancing apabila teman mengganggu saya pada saat belajar. |  |  |  |  |
| 14 | Saya dapat memahami pelajaran walaupun tanpa membaca buku asalkan mendengar penjelasan guru dengan baik. |  |  |  |  |
| 15 | Jika tidak belajar, saya akan dihukum dan di pukul oleh orangtua. |  |  |  |  |
| 16 | Belajar merupakan hal yang luar biasa, dan membuat saya giat belajar. |  |  |  |  |
| 17 | Belajar merupakan hal yan menyenangkan. |  |  |  |  |
| 18 | Di sekolah mengharuskan siswa/i semangat belajar, membuat saya lebih bersemangat belajar. |  |  |  |  |
| 19 | Saya suka belajar dalam keadaan berisik dan berantakan karena membuat malas belajar. |  |  |  |  |
| 20 | Orang-orang disekitar adalah alasan saya untuk terus giat dalam belajar. |  |  |  |  |
| 21 | Saya terbiasa belajar dengan suasana yang nyaman dan tidak berisik |  |  |  |  |
| 22 | Saya termotivasi untuk belajar karena melihat teman juara di kelas |  |  |  |  |
| 23 | Saya mudah pusing ketika melihat pelajaran yang tidak disukai |  |  |  |  |
| 24 | Saya tetap yakin untuk terus giat belajar meskipun pelajarannya sulit. |  |  |  |  |
| 25 | Saya tetap konsentrasi belajar meskipun dalam keadaan tidak enak badan |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak bisa belajar disaat meja belajar berantakan |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak tertarik akan pelajaran karena kecakapan saya tidak ada dalam pelajaran tersebut. |  |  |  |  |
| 28 | Menurut saya belajar dan sekolah hanya sebatas datang dan pergi sekolah saja. |  |  |  |  |
| 29 | Saya giat belajar karena ada cita-cita yang ingin di raih. |  |  |  |  |
| 30 | Saya tetap semangat belajar meskipun diri ini sadar bahwa kemampuan tidak tinggi. |  |  |  |  |
| 31 | Saya tidak memperhatikan orang-orang yang di luar kelas ketika sedang belajar. |  |  |  |  |
| 32 | Saya tertarik untuk memulai sesuatu yang baru. |  |  |  |  |
| 33 | Saya tidak menyukai pelajaran karena tidak ada gunanya. |  |  |  |  |
| 34 | Saya menyukai belajar karena guru yang memberikan pelajaran membuat nyaman. |  |  |  |  |
| 35 | Saya tidak suka memulai hal yang baru. |  |  |  |  |
| 36 | Saya tidak mau belajar karena gurunya kejam. |  |  |  |  |
| 37 | Saya semangat belajar karena ingin menjadi kebanggaan orangtua. |  |  |  |  |
| 38 | Saya takut jika nilai ujian tidak bagus maka akan di marahi orangtua dan guru. |  |  |  |  |
| 39 | Saya tidak suka belajar karena saya tidak pintar. |  |  |  |  |
| 40 | Saya suka belajar karena saya ingin pintar. |  |  |  |  |

LAMPIRAN 3

ANGKET *INSOMNIA*

Identitas Responden

Nama :

No Absen :

Kelas :

Petunjuk pengisian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur sesuai dengan cara belajar yang sering anda lakukan dalam proses pembelajaran

Isi lah kuesioner ini dengan memberikan tanda ceklist (√ ) pada kolom yang telah tersedia dibawah ini sesuai dengan pilihan anda.

Keterangan:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Dimohon semua item pertanyaan dapat diisi.

Apapun bentuk jawaban Anda, identitas anda tetap kami rahasiakan.

Atas partisipasi dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terimakasih.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No  | Penyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya tidak bisa tidur saat mengalami stres pikiran. |  |  |  |  |
| 2 | Saya tidak akan bisa memulai tidur jika apa yang dicapai tidak sesuai keinginan. |  |  |  |  |
| 3 | Di sekolah saya tetap belajar meskipun prestasisulit diraih. |  |  |  |  |
| 4 | Saya bisa tidur meskipun sedang mengalami stres pikiran. |  |  |  |  |
| 5 | Di sekolah di haruskan untuk mengikuti pelajaran yang tidak saya sukai. |  |  |  |  |
| 6 | Apapun hasil yang didapatkan pada saat belajar saya tetap menerimanya dengan baik. |  |  |  |  |
| 7 | Saya tidak bisa tidur karena selalu memikirkan ujian untuk hari esok. |  |  |  |  |
| 8 | Walaupun nilai yang didapatkan rendah namun saya tetap bisa tidur malam dengan tepat waktu. |  |  |  |  |
| 9 | Saya akan tetap tidur nyenyak meskipun galau memikirkan ujian besok hari. |  |  |  |  |
| 10 | Tidur merupakan hal yang sangat penting, apapun hasil belajarnya,saya tetap bisa tidur dengan tepat waktu. |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak bisa tertidur nyenyak jika belum minum air es. |  |  |  |  |
| 12 | Kinerja tubuh saya sangat baik sehingga tidak sulit dalam tidur malam hari. |  |  |  |  |
| 13 | Saya selalu tidur lewat jam 10. |  |  |  |  |
| 14 | Di rumah saya diterapkan gaya hidup sehat jadi terbiasa untuk tidur tepat waktu |  |  |  |  |
| 15 | Makan tidak teratur menyebabkan saya tidak bisa tidur di malam hari  |  |  |  |  |
| 16 | Jadwal tidur saya telah ditetapkan orangtua sehingga tidurnya selalu tepat dan berkualitas |  |  |  |  |
| 17 | Saya mengkonsumsi kopi berlebihan yang menyebabkan susah untuk tidur. |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak pernah bisa tidur nyenyak dalam hal apapun |  |  |  |  |
| 19 | Apapun yang terjadi saya tetap bisa tertidur nyenyak |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak pernah mengkonsumsi kopi (kafein) sehingga tidurnya teratur |  |  |  |  |
| 21 | Saya mengerjakan tugas di siang hari sehingga tidak mengganggu waktu tidur di malam hari |  |  |  |  |
| 22 | Di siang hari saya sering mengantuk. |  |  |  |  |
| 23 | Saya terbiasa mengerjakan sesuatu pada malam hari yang menyebabkan sulit untuk tidur karna memikirkannya. |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidur siang bisa sampai lebih dari 5 jam. |  |  |  |  |
| 25 | Saya selalu tidur siang karna memang sudah jadwalnya |  |  |  |  |
| 26 | Saya suka olahraga karena membuat badan sehat |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidur siang hanya bisa sebentar. |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak suka mengerjakan tugas pada malam hari |  |  |  |  |
| 29 | Tuntutan prestasi belajar yang tinggi dan saya tidak dapat mengikuti nya dengan baik dan benar |  |  |  |  |
| 30 | Saya tidak bisa tidur jika dalam keadaan lapar. |  |  |  |  |
| 31 | Saya suka sekali menunda waktu belajar yang menyebabkan harus di kerjakan pada malam hari. |  |  |  |  |
| 32 | Saya tidak bisa mendapatkan waktu tidur dengan nyenyak karena susah |  |  |  |  |

**LAMPIRAN 4**

ANGKET KONSENTRASI BELAJAR

Identitas Responden

Nama :

No Absen :

Kelas :

Petunjuk pengisian

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur sesuai dengan cara belajar yang sering anda lakukan dalam proses pembelajaran
2. Isi lah kuesioner ini dengan memberikan tanda ceklist (√ ) pada kolom yang telah tersedia dibawah ini sesuai dengan pilihan anda.

Keterangan:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

1. Dimohon semua item pertanyaan dapat diisi.
2. Apapun bentuk jawaban Anda, identitas anda tetap kami rahasiakan.
3. Atas partisipasi dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terimakasih.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No  | Penyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya tidak akan mendapatkan tekanan apapun meskipun tidak mengerjakan tugas sama sekali |  |  |  |  |
| 2 | Saya dikeluarkan dari kelas karena tidak mematuhi peraturan guru. |  |  |  |  |
| 3 | Saya tidak mendapatkan motivasi dari orang tua. |  |  |  |  |
| 4 | Saya suka belajar karena mampu dalam memahami pelajaran. |  |  |  |  |
| 5 | Saya mudah lelah dan pusing sehingga menyebabkan malas akan belajar dan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran |  |  |  |  |
| 6 | Saya tidak peduli dengan nilai yang bagus. |  |  |  |  |
| 7 | Saya tidak suka belajar karena tidak mampu dalam memahami pelajaran. |  |  |  |  |
| 8 | Saya tidak gampang terpancing emosi apabila teman mengganggu saya pada saat belajar. |  |  |  |  |
| 9 | Saya tidak berminat belajar karena membosankan |  |  |  |  |
| 10 | Saya tetap belajar meskipun orang-orng di lingkungan sekitar mengajak main.  |  |  |  |  |
| 11 | Emosi saya akan gampang terpancing apabila teman mengganggu saya pada saat belajar. |  |  |  |  |
| 12 | Saya dapat memahami pelajaran walaupun tanpa membaca buku asalkan mendengar penjelasan guru dengan baik. |  |  |  |  |
| 13 | Jika tidak belajar, saya akan dihukum dan di pukul oleh orangtua. |  |  |  |  |
| 14 | Belajar merupakan hal yan menyenangkan. |  |  |  |  |
| 15 | Di sekolah mengharuskan siswa/i semangat belajar, membuat saya lebih bersemangat belajar. |  |  |  |  |
| 16 | Orang-orang disekitar adalah alasan saya untuk terus giat dalam belajar. |  |  |  |  |
| 17 | Saya terbiasa belajar dengan suasana yang nyaman dan tidak berisik |  |  |  |  |
| 18 | Saya termotivasi untuk belajar karena melihat teman juara di kelas |  |  |  |  |
| 19 | Saya mudah pusing ketika melihat pelajaran yang tidak disukai |  |  |  |  |
| 20 | Saya tetap yakin untuk terus giat belajar meskipun pelajarannya sulit. |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak bisa belajar disaat meja belajar berantakan |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak tertarik akan pelajaran karena kecakapan saya tidak ada dalam pelajaran tersebut. |  |  |  |  |
| 23 | Menurut saya belajar dan sekolah hanya sebatas datang dan pergi sekolah saja. |  |  |  |  |
| 24 | Saya giat belajar karena ada cita-cita yang ingin di raih. |  |  |  |  |
| 25 | Saya tetap semangat belajar meskipun diri ini sadar bahwa kemampuan tidak tinggi. |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak memperhatikan orang-orang yang di luar kelas ketika sedang belajar. |  |  |  |  |
| 27 | Saya tertarik untuk memulai sesuatu yang baru. |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak menyukai pelajaran karena tidak ada gunanya. |  |  |  |  |
| 29 | Saya menyukai belajar karena guru yang memberikan pelajaran membuat nyaman. |  |  |  |  |
| 30 | Saya tidak mau belajar karena gurunya kejam. |  |  |  |  |
| 31 | Saya takut jika nilai ujian tidak bagus maka akan di marahi orangtua dan guru. |  |  |  |  |
| 32 | Saya suka belajar karena saya ingin pintar. |  |  |  |  |

**LAMPIRAN 5**

**TABULASI DATA DAN UJI VALIDITAS**

**ANGKET UJI COBA *INSOMNIA***





**LAMPIRAN 6**

**TABULASI DATA DAN UJI VALIDITAS**

**ANGKET UJI COBA KONSENTRASI BELAJAR**

 **LAMPIRAN 7**

**UJI RELIABILITAS**

**UJI COBA ANGKET *INSOMNIA***

****

****

**LAMPIRAN 8**

**UJI RELIABILITAS**

**UJI COBA ANGKET KONSENTRASI BELAJAR**

****

****

**LAMPIRAN 9**

**TABULASI DATA ANGKET *INSOMNIA***



**LAMPIRAN 10**

**TABULASI DATA ANGKET KONSENTRASI BELAJAR**



**Tabel Nilai Product Moment**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Taraf Signif** | **N** | **Taraf Signif** | **N** | **Taraf Signif** |
| **5%** | **1%** | **5%** | **1%** | **5%** | **1%** |
| 3 | 0.997 | 0.999 | 27 | 0.381 | 0.487 | 55 | 0.266 | 0.345 |
| 4 | 0.950 | 0.990 | 28 | 0.374 | 0.478 | 60 | 0.254 | 0.330 |
| 5 | 0.878 | 0.959 | 29 | 0.367 | 0.470 | 65 | 0.244 | 0.317 |
| 6 | 0.811 | 0.917 | 30 | 0.361 | 0.463 | 70 | 0.235 | 0.306 |
| 7 | 0.754 | 0.874 | 31 | 0.355 | 0.456 | 75 | 0.227 | 0.296 |
| 8 | 0.707 | 0.834 | 32 | 0.349 | 0.449 | 80 | 0.220 | 0.286 |
| 9 | 0.666 | 0.798 | 33 | 0.344 | 0.442 | 85 | 0.213 | 0.278 |
| 10 | 0.632 | 0.765 | 34 | 0.339 | 0.436 | 90 | 0.207 | 0.270 |
| 11 | 0.602 | 0.735 | 35 | 0.334 | 0.430 | 95 | 0.202 | 0.263 |
| 12 | 0.576 | 0.708 | 36 | 0.329 | 0.424 | 100 | 0.195 | 0.256 |
| 13 | 0.553 | 0.684 | 37 | 0.325 | 0.418 | 125 | 0.176 | 0.230 |
| 14 | 0.532 | 0.661 | 38 | 0.320 | 0.413 | 150 | 0.159 | 0.210 |
| 15 | 0.514 | 0.641 | 39 | 0.316 | 0.408 | 175 | 0.148 | 0.194 |
| 16 | 0.497 | 0.623 | 40 | 0.312 | 0.403 | 200 | 0.138 | 0.181 |
| 17 | 0.482 | 0.606 | 41 | 0.308 | 0.398 | 300 | 0.113 | 0.148 |
| 18 | 0.468 | 0.590 | 42 | 0.304 | 0.393 | 400 | 0.098 | 0.128 |
| 19 | 0.456 | 0.575 | 43 | 0.301 | 0.389 | 500 | 0.088 | 0.115 |
| 20 | 0.444 | 0.561 | 44 | 0.297 | 0.384 | 600 | 0.080 | 0.105 |
| 21 | 0.433 | 0.549 | 45 | 0.294 | 0.380 | 700 | 0.074 | 0.097 |
| 22 | 0.423 | 0.537 | 46 | 0.291 | 0.376 | 800 | 0.070 | 0.091 |
| **23** | **0.413** | 0.526 | 47 | 0.288 | 0.372 | 900 | 0.065 | 0.086 |
| 24 | 0.404 | 0.515 | 48 | 0.284 | 0.368 | 1000 | 0.062 | 0.081 |
| 25 | 0.396 | 0.505 | 49 | 0.281 | 0.364 |  |  |  |
| 26 | 0.388 | 0.496 | 50 | 0.279 | 0.361 |  |  |  |

(Sumber, Sugiyono 2017

**DOKUMENTASI**