

# ngket



**Sugiyanto, M.Pd**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Jl. Colombo, Karang Malang, Yogyakarta 55281

Website [www.uny.ac.id](http://www.uny.ac.id) . telp (0274) 586168.

1. Dalam mengerjakan angket/angket berikut ini tidak ada jawaban benar atau salah. Yang dibutuhkan adalah jawaban jujur dan apa adanya, sehingga semua jawaban di anggap benar.
2. Setiap jawaban anda adalah sangat berharga dan penting, sehingga anda dimohon tidak melewati satupun pertanyaan yang diajukan.
3. Peneliti sangat menghargai kerjasama anda dan mengucapkan terima kasih.

### **Data Diri Responden**

#### **1. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :  
NIM :  
Semester :  
TTL :  
Jenis Kelamin :  
Alamat :  
Nmer telp/hp :  
Angket ini diisi pada : Tanggal Bulan 2012

#### **2. Angket**

1. Apakah anda pernah mengalami insomnia ?
  - a. Ya
  - b. Tidaktahu
  - c. Tidak
2. Jika ya, kapan anda mengalaminya ?
  - a. SD
  - b. Sekolah Menengah
  - c. Perguruan tinggi
3. Seberapa Intensitas anda mengalami insomnia ?
  - a. Sering
  - b. Kadang-kadang
  - c. Tidak pernah
4. Apa penyebab anda mengalami insomnia ?
  - a. Stres (masalah pribadi / tugas yang terlalu banyak)
  - b. Terbiasa tidur malam / jam tidur yang berubah-ubah stiap hari
  - c. Kebiasaan mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein / alkohol secara berlebihan
5. Bagaimana cara anda mengatasi insomnia ?
  - a. Mengkonsumsi obat tidur / zat penenang
  - b. Mengatur jadwal tidur
  - c. Mengubah gaya hidup menjadi lebih teratur / baik makana – olahraga
6. Apakah anda mengalami perselisihan dengan keluarga atau teman ?

- ..... ng c. Tidak
- .....mpat tinggal anda tenang di malam hari ?
- a. Ya b. Kadang-kadang c. Tidak
8. Seberapa sering Anda merasa siap untuk melakukan kegiatan belajar ?
- a. Sangat sering b. Agak sering c. Hampir tidak pernah
9. Disaat mulai belajar apakah anda mengalami ketiduran lalu terbangun dan begitu selesai belajar benar-benar ingin tidur tapi tidak bisa ?
- a. Sangat sering b. Agak sering c. Hampir tidak pernah
10. Dalam mengikuti perkuliahan di kampus, apakah anda mengantuk yang di sebabkan insomnia ?
- a. Sangat sering b. Agak sering c. Hampir tidak pernah
11. Apakah anda merasakan dampak negatif yang di akibatkan insomnia terhadap kegiatan belajar anda ?
- a. Tidak merasakan b. merasakan c. Sangat merasakan
12. Jika hal tersebut berdampak negatif. Menurut anda, solusi yang tepat mengenai dampak negatif yang timbul akibat dari insomnia yang dialami ?

Jawaban

.....

.....

.....

## KUALITAS KUALA PENILAIAN

...nai dengan keadaan yang sebenarnya.

2. Berilah tanda silang (X) pada lembar jawaban.
3. Alternatif jawaban, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS)

Jawaban anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohon agar anda mengisi secara jujur sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Terima kasih atas kerjasama dan partisipasinya.

No	Deskripsi	SS	S	TS	STS
1	Lingkungan yang bising seperti lingkungan lintasan pesawat jet, lintasan kereta api, atau bahkan TV tetangga dll menjadi faktor penyebab susah tidur.				
2	Gaya hidup yang tidak normal (olahraga tidak teratur) membuat kondisi badan tidak stabil				
3	Stres yang berkepanjangan paling sering menjadi penyebab dari Insomnia				
4	Alkohol , rokok, kopi, obat, jam kerja yang tidak teratur, dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur.				
5	Insomnia merupakan gejala sebagai penyakit fisik maupun mental, dapat pula merupakan penyakit tersendiri				
6	Sesak nafas pada orang yang terserang asma, sinus, flu sehingga hidung yang tersumbat dapat merupakan penyebab insomnia				
7	Bangun lebih pagi dari biasanya yang tidak kamu ingini, adalah gejala paling umum dari awal depresi, cemas, dan gangguan psikologi lainnya sering menjadi penyebab dari insomnia				
8	Kuliah / Sekolah merupakan faktor yang mendominasi diri menjadi stress. dengan diberikannya tugas mahasiswa menjadi rela begadang				
9	Insomnia mengganggu kegiatan belajar di kampus, kadang-kadang membuat ketiduran di kelas				
10	Masalah percintaan merupakan penyebab orang insomnia terutama bagi mereka yang sedang bermasalah dengan pasangan baik yg sudah menikah atau yang masih pacaran				

1. Berapa lama anda tidur dalam sehari ?
  - a. Lebih dari 6 jam
  - b. Antara 5 jam – 6 jam
  - c. Antara 4 jam – 5 jam
  - d. Kurang dari 4 jam
2. Selama anda tertidur apakah:
  - a. Rasanya tidak pernah bermimpi
  - b. Kadang-kadang ada mimpi yang tidak jelas
  - c. Sering sekali bermimpi
  - d. Selalu bermimpi yang menakutkan
3. Bagaimana rasa tidur anda ?
  - a. Dalam dan sukar dibangunkan
  - b. Sedang tapi sukar dibangunkan
  - c. Sedang dan mudah dibangunkan
  - d. Tidak dalam dan mudah dibangunkan
4. Bila anda sampai di tempat tidur, berapa lama di perlukan untuk jauh tertidur ?
  - a. Kurang dari 5 menit
  - b. 5 – 15 menit
  - c. 15 – 40 menit
  - d. 40 – 60 menit/ lebih

**Setengah Insomnia**

5. Selama anda tidur, berapakah anda terbangun malam hari “
  - a. Tidak pernah terbangun
  - b. 1 – 2 kali terbangun
  - c. 3 – 4 kali terbangun
  - d. Lebih dar 4 kali terbangun
6. Bila anda terbangun malam hari, maka untuk tidur kembali dibutuhkan waktu:
  - a. Kurang dari 5 menit
  - b. Antara 6 menit – 15 menit
  - c. Antara 16 – 60 menit
  - d. Lebih dari 60 menit

in:

- a. Bangun pada waktu yang diinginkan
  - b. 30 menit sebelum waktu yang diinginkan sudah bangun dan tidak dapat tidur lagi
  - c. 1 jam sebelum waktu yang diinginkan sudah bangun dan tidak dapat tidur lagi
  - d. 2 – 1 jam sebelum waktu yang diinginkan sudah bangun dan tidak dapat tidur lagi
8. Bila anda bangun pada pagi hari:
- a. Anda merasa segar
  - b. Rasanya kurang segar
  - c. Rasanya biasa – biasa saja
  - d. Rasanya lesu

NAMA :  
.....

KELAS :  
.....

**DAFTAR CEK MASALAH**

PETUNJUK : Isilah dengan memberi tanda cek ( √ ) pada kolom ya atau tidak dalam kolom jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

NO	MASALAH	JAWABAN	
		YA	TIDAK
1	mempunyai mata yang bengkak disebabkan kurang tidur		
2	Sering merasa letih dan tertekan pada waktu pagi dan malam.		
3	Menurunnya daya ingat		
4	Tidak fokus belajar		
5	Sering sakit kepala/pusing		
6	Sering tertidur ketika berada di tempat ramai/dalam kelas		
7	Kurang aktif dan kurang mempunyai hubungan sosial, mudah tersinggung		
8	Sering mendapat masalah kesehatan seperti kejang otot, sakit perut, pusing dll		
9	Takut waktu tidur karena risau susah tidur, sering terjaga malam		
10	Sering menggunakan rokok, alkohol, obat untuk menenangkan diri sebelum tidur sehingga dapat menyebabkan ketagihan obat penenang		
11	Tidur siang yang lama		
12	Jadwal tidur yang tidak teratur		
13	Mengonsumsi banyak kafein		
14	Menonton TV hingga larut malam		
15	Merasa kesal, mengantuk, atau cemas, dan tidak mampu mendapatkan sesuatu yang dilakukan pada siang hari.		
16	Bangun terlalu dini di pagi hari.		
17	Bangun pada malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali.		
18	Adanya masalah keluarga, kerja/sekolah, penyakit, atau orang yang dicintai		
19	menggunakan internet sampai shubuh		
20	Lingkungan yang tidak tenang		

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Dan juga merupakan kebutuhan primer seperti halnya sandang, pangan, dan papan. Untuk dapat berfungsi secara normal, maka setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat tidur yang cukup. Pada kondisi istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Pola dan tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan.

Dahulu tidur dianggap sebagai keadaan yang mirip sekali dengan kematian; dalam keadaan tidur tidak terjadi apa-apa, manusia kehilangan kesadarannya, juga kehilangan segala kemampuannya; bahkan dalam mitologi Yunani dikisahkan bahwa Dewa Tidur bersaudara dengan Dewa Kematian ( Dewa Hades ).

Pengetahuan mengenai tidur baru berkembang dalam tiga puluh tahun terakhir sebagai hasil berbagai penelitian yang dilakukan para ahli. Manusia menghabiskan sepertiga dari waktu hidupnya dengan tidur. Tidur bukan saja karena kelelahan tetapi juga karena kebiasaan dan pola hidup. Faktor keamanan harus dibangun untuk mengatasi kemungkinan terjadinya kriminalitas ketika kita sedang tidur.

Setelah beraktifitas sepanjang hari tentunya fungsi-fungsi tubuh seluruh tubuh kita sudah melemah, seperti aliran darah, aliran getah bening, sistem saraf, dan sekresi internal. Untuk mengembalikan fungsi-fungsi tubuh kita cara yang terbaik adalah dengan istirahat dan tidur. Menurut Kamus besar Bahasa Indonesia, tidur didefinisikan : berbaring-baring (untuk melepaskan lelah dsb).

Sedangkan menurut Wikipedia, tidur dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan istirahat alami pada berbagai binatang menyusui, burung, ikan, dan binatang tidak bertulang belakang. Pada manusia dan banyak spesies lainnya, tidur penting untuk kesehatan.

Menurut Guyton & Hall, 1997, tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya.

Dan menurut Potter & Perry (2005), tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus bergantung dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan.

Menurut Robinson (1993), tidur merupakan aktifitas yang melibatkan susunan saraf pusat, saraf perifer, endokrin, kardiovaskuler, respirasi dan muskuloskeletal .

Sebenarnya cukup tidur sejenak dalam keadaan rileks juga sudah bisa buat tubuh kita bugar kembali. Mungkin anda pernah mengalami keadaan dimana anda merasa sangat kelelahan dan anda pun tertidur di atas meja kerja. Tanpa sadar sewaktu bangun anda merasa telah tertidur dalam waktu yang cukup lama dan ternyata ketika anda melihat jam, anda baru tertidur selama 10 menit. Itulah yang dinamakan dengan "**power nap**", yaitu tidur sejenak untuk memulihkan tenaga.

### **INSOMNIA (GANGGUAN TIDUR)**

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur yang berupa kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu.

Insomnia bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala yang memiliki berbagai penyebab, seperti kelainan emosional, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan. Insomnia sering disebabkan oleh adanya suatu penyakit, pola tidur yang tidak teratur (pola hidup yang tidak sehat)

seperti stress yang berkepanjangan. Bahkan kadang kala badan dan otaknya tidak lelah. akut (jangka pendek) atau kronis (berlangsung dalam waktu yang cukup lama).

1. **Insomnia akut**, adalah gejala yang paling umum terjadi dan biasanya diakibatkan oleh situasi seperti stres di tempat kerja, masalah keluarga, atau peristiwa traumatis. Insomnia akut umumnya berlangsung selama hitungan hari atau minggu.
2. **Insomnia kronis**, ialah Insomnia yang berlangsung lama antara satu bulan atau lebih. Sebagian besar kasus insomnia kronis adalah sekunder, yang berarti merupakan efek samping dari suatu masalah kesehatan seperti, kondisi medis tertentu, pengaruh dari obat-obatan, dan lain sebagainya. Sebaliknya, insomnia primer bukan dari masalah medis, obat-obatan, atau bahan lainnya. Gejala ini merupakan sesuatu yang berbeda dan penyebabnya belum dipahami dengan baik. Banyak perubahan hidup yang dapat memicu insomnia primer, termasuk stres yang berkepanjangan dan pengaruh emosional, gejala ini lebih mengarah kepada hal psikis.

Gejala Insomnia biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun, seperti kepala terasa pusing, badan tidak segar, kurang bergairah, dan lain-lain. Menurut beberapa penelitian, akibat dari Insomnia juga dapat membuat perasaan cemas, depresi, atau mudah tersinggung dalam pergaulan.

Anda mungkin mengalami kesulitan fokus pada pekerjaan, sulit untuk berkonsentrasi, belajar, dan mengingat, yang tentunya dapat mencegah kreativitas kita dalam melakukan sesuatu yang terbaik, baik di tempat kerja, sekolah, maupun dalam masyarakat. Insomnia juga dapat menyebabkan masalah serius lainnya. Seperti perasaan mengantuk saat mengemudi, yang tentunya dapat berakibat fatal karena dapat menyebabkan kecelakaan.

## **AKTIFITAS BELAJAR**

### **Pengertian Aktivitas Belajar**

Sebelum peneliti meninjau lebih jauh tentang aktivitas belajar, terlebih dahulu kita harus mengetahui tentang pengertian dari aktivitas dan belajar.

#### 1. Aktivitas

Menurut Anton M. Mulyono (2001 : 26), Aktivitas artinya “kegiatan atau keaktifan”. Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktifitas.

Menurut Sriyono aktivitas adalah segala kegiatan yang dilaksanakan baik secara jasmani atau rohani. Aktivitas siswa selama proses belajar mengajar merupakan salah satu indikator adanya keinginan siswa untuk belajar.

#### 2. Belajar

Menurut Oemar Hamalik (2001: 28), belajar adalah “Suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan”. Aspek tingkah laku tersebut adalah: pengetahuan, pengertian, kebiasaan, keterampilan, apresiasi, emosional, hubungan sosial, jasmani, etis atau budi pekerti dan sikap.

Sedangkan, Sardiman A.M. (2003 : 22) menyatakan: “Belajar merupakan suatu proses interaksi antara diri manusia dengan lingkungannya yang mungkin berwujud pribadi, fakta, konsep ataupun teori”.

Dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar merupakan segala kegiatan yang dilakukan dalam proses

mencapai tujuan belajar. Aktivitas yang dimaksudkan di sini adalah keaktifan siswa dengan adanya aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Keaktifan siswa adalah arti yang dikemukakan oleh Rochman Natawijaya dalam Depdiknas(2005 : 31), belajar aktif adalah “Suatu sistem belajar mengajar yang menekankan keaktifan siswa secara fisik, mental intelektual dan emosional guna memperoleh hasil belajar berupa perpaduan antara aspek kognitif, afektif dan psikomotor”.

Keaktifan siswa selama proses belajar mengajar merupakan salah satu indikator adanya keinginan atau motivasi siswa untuk belajar. Siswa dikatakan memiliki keaktifan apabila ditemukan ciri-ciri perilaku seperti : sering bertanya kepada guru atau siswa lain, mau mengerjakan tugas yang diberikan guru, mampu menjawab pertanyaan, senang diberi tugas belajar, dan lain sebagainya. Seorang pakar pendidikan, Trinandita (1984) menyatakan bahwa “ hal yang paling mendasar yang dituntut dalam proses pembelajaran adalah keaktifan siswa”. Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran akan menyebabkan interaksi yang tinggi antara guru dengan siswa ataupun dengan siswa itu sendiri. Hal ini akan mengakibatkan suasana kelas menjadi segar dan kondusif, dimana masing - masing siswa dapat melibatkan kemampuannya semaksimal mungkin. Aktivitas yang timbul dari siswa akan mengakibatkan pula terbentuknya pengetahuan dan keterampilan yang akan mengarah pada peningkatan prestasi.

#### **KETERKAITAN ANTARA KURANG TIDUR DENGAN BELAJAR**

Banyak orang tidak tahu bahwa kurang tidur selama satu atau dua jam membuat anak-anak sulit untuk belajar. Hal ini diungkapkan para peneliti dengan cara mengurangi jam tidur anak-anak, dan menanyai guru mereka. Hasilnya, ternyata guru bisa mengetahui perbedaannya. Pengujian ini dilakukan terhadap anak-anak yang normal dan tidak memiliki masalah lain.

Kesulitan berkonsentrasi muncul di antara anak-anak yang mengantuk. Hal ini menimbulkan pertanyaan apakah pengurangan jam tidur semakin memperburuk kondisi penderita ADHD alias *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* atau mereka yang kurang bisa berkonsentrasi.

Namun kaitan antara berapa lama seseorang harus tidur dengan kemampuan belajarnya adalah sesuatu yang sulit untuk dibuktikan. Oleh karena itu, para peneliti melakukan percobaan ini dan melihat apakah para guru dapat mendeteksi munculnya masalah perhatian dan kemampuan belajar para siswa yang terjaga hingga larut malam, walaupun para guru tidak mengetahui berapa lama jam tidur para siswa tersebut.

Peneliti dari Amerika, merekrut 74 orang dengan usia berkisar antara 6-12 tahun dari Rhode Island dan Massachusetts untuk penelitian selama tiga minggu.

Di minggu pertama, anak-anak tidur dan bangun sesuai dengan kebiasaan mereka. Mereka tidur dengan nyaman, jam tidurnya setiap malam mencapai 9 hingga 9,5 jam. Minggu selanjutnya, mereka diminta tidur tidak kurang dari 10 jam dalam semalam. Lalu minggu seterusnya mereka dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama tidur tidak lebih dari 8 jam, dan kelompok yang lebih tua tidur tidak lebih dari 6,5 jam.

Di samping laporan dari para orangtua, anak-anak muda ini juga diberi gelang detektor untuk memonitor para siswa tersebut.

Para guru tidak diberitahu berapa lama para siswa tidur atau di minggu yang mana para siswa diharuskan terjaga hingga larut malam. Mereka hanya diminta menilai kemampuan belajar siswa setiap minggu.

Hasil laporannya ternyata menunjukkan bahwa para siswa mengalami masalah belajar yang signifikan pada minggu-minggu di mana mereka kurang tidur. Para siswa yang jam tidurnya hanya 8

a, sulit untuk menerima pelajaran baru, dan sukar untuk  
ikan.

perlu tidur? Jadi waktu yang dibutuhkan berkisar antara 10  
hingga 11 jam di malam hari untuk siswa sekolah dasar dan 8,5 jam untuk remaja.

Penelitian tentang kurangnya tidur berkali-kali menunjukkan dampak yang negatif terhadap suasana hati, kemampuan kognitif, dan fungsi motorik dalam kaitannya dengan kecenderungan peningkatan tidur dan tidak stabilnya keadaan tidur. Efek kurangnya tidur terhadap kemampuan kognitif diantaranya adalah respon yang lambat, ingatan jangka pendek dan kemampuan kerja daya ingat menurun, serta penurunan belajar (keahlian) tugas kognitif ( Durmer & Dinges, 2005).

# AMAN INDIVIDU TEKNIK NON TES

KEGIATAN BELAJAR PADA MAHASISWA DI KOS/KAMPUS



DI SUSUN OLEH:

GINANJAR MUKTI PRIASWANDY

10104244037

PPB/BK 2010

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIFERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**



*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

**Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features**

[/DisplayNews.aspx?id=5708](#)

Sumber: <http://anabotalepa.blogspot.com/2012/02/pengertian-tidur.html#ixzz2BLgCBvPK>

Read more: <http://spicaku.blogspot.com/2011/12/pengertian-insomnia-gangguan-tidur.html#ixzz2BLmdmvlr>

Sumber: <http://id.shvoong.com/social-sciences/1961162-aktifitas-belajar/#ixzz2BLoZ5CRy>



*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

- a. 0
- b. 1
- c. 2
- d. 3

Tidak ada Insomnia : < 8  
Ringan Insomnia : 8 – 13  
Sedang Insomnia : 13 - 18  
Parah Insomnia : > 18