

OPTIMALISASI PEMBELAJARAN KELAS MELALUI PENANGANAN RASA KANTUK: ANALISIS FAKTOR DAN SOLUSI PRAKTIS UNTUK SISWA MENGANTUK DI MA MUHAMMADIYAH 2 PATEAN

Vivin Rahmawati¹, A. Kurniawan Pasmadi²

¹ Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

² Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Email : vivinrahma264@gmail.com¹, kurniawanpasmadiachmad@gmail.com²

E-Issn: 3063-8313

Received: April 2025

Received: April 2025

Published: Mei 2025

Abstract:

Every living creature feels sleepiness, students often feel sleepy when they are in the learning process. Students are often unfocused, lethargic, and not enthusiastic about the learning process, especially at certain times, such as learning that occurs before dhuhur time. This research aims to optimize the learning process, find out the factors that cause drowsiness that occur in students during learning, and appropriate solutions so that students do not feel sleepy in class. The approach used is qualitative with case study research methods, through data collection techniques using observation, interviews and documentation methods. The results and conclusions of the research show that the factors causing students' sleepiness during class are lack of sleep, lots of activities outside of learning hours, boredom felt by students, and lack of motivation from the teacher or from the students themselves. The solution to avoid students feeling sleepy during class is to improve the quality of sleep at night, increase interaction between teachers and students, improve the quality of learning by using appropriate learning methods, when the learning method is interesting for students, then students no longer feel sleepy, bored and lethargic in learning.

Keywords : *sleepiness, learning, factors, solutions*

Abstrak:

Penelitian ini menyajikan tentang penanganan rasa kantuk siswa di kelas. Untuk lebih jelasnya, Rasa kantuk pasti dirasakan oleh setiap makhluk hidup, seringkali siswa merasa mengantuk saat sedang dalam proses pembelajaran. Para siswa sering tidak fokus, lesu, tidak bersemangat dalam proses pembelajaran, terlebih pada saat waktu tertentu, seperti pembelajaran yang terjadi sebelum waktu dhuhur. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan proses pembelajaran, mengetahui, faktor penyebab rasa kantuk yang terjadi pada siswa saat dalam pembelajaran, dan solusi yang tepat agar siswa tidak mengantuk saat dikelas. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode penelitian studi kasus, melalui teknik pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dan kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab rasa kantuk siswa saat dikelas adalah kekurangan tidur, kegiatan diluar jam pembelajaran yang banyak, kebosanan yang dirasakan siswa, serta kurangnya motivasi dari guru ataupun dari diri siswa tersebut. Solusi untuk menghindari rasa kantuk yang dirasakan siswa saat dikelas yaitu meningkatkan kualitas tidur dimalam hari, memperbanyak interaksi antara guru dan siswa, meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran yang tepat, ketika metode pembelajaran tersebut menarik bagi siswa, maka siswa tidak lagi merasa mengantuk, bosan dan lesu dalam pembelajaran.

Kata Kunci: :Kantuk, Pembelajaran, Faktor, Solusi.

PENDAHULUAN



Rasa kantuk adalah kondisi ketika seseorang ingin tidur, kondisi ini bisa terjadi pada malam hari ataupun siang hari. Rasa kantuk merupakan hal yang sangat wajar dialami manusia, tetapi rasa kantuk perlu juga dibatasi jika berlebihan, karena dapat menurunkan semangat, mengganggu aktivitas dan menurunkan kreativitas dan produktivitas. Rasa kantuk yang dialami seseorang bisa muncul kapan saja dan pada saat kapan saja, karena rasa kantuk ini tidak bisa terhindar dari seseorang.

Pembelajaran dikelas merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan. Namun, seringkali siswa merasa mengantuk saat dikelas. Fenomena rasa kantuk yang terjadi pada siswa saat belajar adalah kondisi yang sudah dianggap umum, namun hal ini bisa menjadi penghambat bagi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran dikelas. Dampak rasa kantuk yang terjadi saat pembelajaran dapat menyebabkan siswa tak fokus pada pelajaran yang sedang berlangsung, siswa tidak memahami materi yang disampaikan guru, siswa menjadi malas mengikuti pembelajaran, dan permasalahan lainnya.

Rasa kantuk yang dialami oleh siswa saat dikelas terjadi karena banyak faktor, faktor dari siswa sendiri, faktor dari guru, faktor dari metode pembelajaran. Hal ini bisa diminimalisir saat pembelajaran terjadi, kunci agar siswa tidak mengantuk dikelas ada pada guru, dengan pembawaan guru dalam menyampaikan materi, cara guru mengajar, dan menarik antusias para siswa. Namun guru bukanlah satu-satunya faktor yang berperan dalam proses pembelajaran melainkan ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya dengan guru yaitu keterlibatan siswa, metode pembelajaran, media pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan sebagainya.

Mengingat pentingnya dalam mengoptimalkan pembelajaran yang berlangsung dikelas, maka penulis tertarik untuk mengkaji faktor-faktor penyebab rasa kantuk siswa dikelas dan solusi untuk menanggapi rasa kantuk siswa saat dikelas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan bermanfaat bagi siapapun yang praktik didalam dunia pendidikan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian secara umum diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif yang memiliki karakteristik alami (*natural setting*). Penelitian ini juga merupakan penelitian studi kasus (*case study*), yaitu: suatu penelitian yang dilakukan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga, organisasi, dan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti telah melakukan survei terhadap para peserta didik di lingkungan MA Muhammadiyah 02 Patean, kabupaten Kendal tentang optimalisasi pembelajaran kelas melalui penanganan rasa kantuk, analisis dan solusi praktis.

Hasil survei tersebut peneliti mengajukan beberapa pertanyaan yaitu: Apakah factor penyebab rasa kantuk siswa saat pembelajaran, bagaimana solusi untuk menangani rasa kantuk siswa saat pembelajaran.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan penyebab rasa kantuk siswa dikelas yaitu :

- a. Kurang Jam Tidur
- b. Banyak kegiatan dan Padat Jadwal
- c. Bosan saat Pembelajaran
- d. Kurang Motivasi
- e. Materi Pelajaran Kurang Menarik
- f. Metode Pengajaran Tidak Efektif

Menurut Prof. Dr. dr. Sudigdo Sastroasmoro, Sp.A(K) Rasa kantuk adalah suatu keadaan fisiologis yang normal terjadi pada manusia, yang disebabkan oleh kelelahan fisik dan mental, serta dipengaruhi oleh ritme sirkadian tubuh.(Prof. Dr. dr. Sudigdo Sastroasmoro, Sp.A(K). 2018)

Rasa kantuk adalah hal yang wajar yang dialami setiap makhluk hidup, termasuk manusia. Namun rasa kantuk akan berakibat fatal apabila terjadi di waktu yang tidak terduga, seperti didalam kelas saat pembelajaran. Rasa kantuk yang dirasakan saat pembelajaran akan berdampak pada pemahaman siswa terhadap pelajaran yang sedang berlangsung.

Oleh karena itu, setelah penulis melakukan penelitian dan dapat disimpulkan cara atau solusi praktis untuk menangani rasa kantuk siswa saat pembelajaran, dengan beberapa peran yaitu:

- a. Peran siswa
- b. Peran guru
- c. Lingkungan

1. Penyebab Siswa Mengantuk dikelas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan observasi mengenai faktor penyebab rasa kantuk yang dialami siswa saat pembelajaran, peneliti akan memaparkan hasil penelitian mengenai optimalisasi pembelajaran kelas melalui penanganan rasa kantuk, analisis faktor dan solusi rasa kantuk pada siswa saat pembelajaran.

Faktor yang menyebabkan rasa kantuk siswa saat pembelajaran yaitu:

- a. Kurang Jam Tidur

Jam tidur yang tidak cukup adalah salah satu penyebab utama dan penyebab umum siswa mengantuk saat pembelajaran. Ketika siswa kurang tidur dimalam hari, siswa tidak mendapatkan tidur yang berkualitas dan akan merasa mengantuk lesu dan tidak bersemangat saat pembelajaran dikelas. Sebagian siswa ada yang mendapatkan piket untuk berjaga malam dan tidak mempunyai waktu untuk tidur yang

cukup.

Nabi Muhammad SAW sudah mencontohkan bagaimana kebiasaan tidur beliau yang tertulis dalam sebuah hadis “Dari Aisyah r.a, Nabi Muhammad SAW biasa tidur pada awal malam dan bangun pada akhir malam, lalu sholat.” HR Muttafaqun ‘alaih. (HR. Bukhori no 1146 dan Muslim no 739).

Salah satu pendapat dari seorang ahli yaitu Dr. Charles Czeisler, seorang professor di Hardfard Medical School dan kepala divisi Pengobatan Tidur di Brigham and Women’s Hospital Dr. Charles menyatakan bahwa “orang dewasa membutuhkan sekitar 7-9 jam tidur per malam untuk menjaga kesehatan fisik dan mental yang optimal. Tidur yang cukup membantu tubuh dan otak untuk memulihkan diri setelah aktivitas harian, serta meningkatkan fungsi kognitif dan sistem kekebalan tubuh” (Czeisler, C. A. 2013).

Seseorang yang tidak cukup tidur akan menyebabkan penurunan fungsi kognitif, karena dapat mengganggu konsentrasi, memori, serta kemampuan belajar. Saat mengantuk dikelas akibat kurang tidur, otak tidak dapat bekerja secara optimal, kesulitan mengingat informasi baru, serta menurunnya kemampuan berpikir jernih, karena otak merasa lelah tidak diistirahatkan dan tidak terjadi pemulihan dari aktivitas sepanjang hari.

Normalnya waktu tidur seseorang yang sudah dewasa 7-9 jam, namun pada kenyataannya para siswa di MA Muhammadiyah 2 Patean ini mereka tidur pukul 22.00 hingga pukul 04.00. Mereka hanya tidur kurang lebih 6 jam bagi yang tidur tepat waktu sesuai jadwal, ada beberapa siswa yang masih mengobrol atau ada yang melakukan piket malam untuk berjaga asrama sehingga jam tidur para siswa berkurang.

b. Banyak Kegiatan dan Jadwal Padat

Kegiatan para siswa MA Muhammadiyah 2 Patean yang sangat padat dari bangun tidur sampai tidur kembali, tidak ada waktu untuk tidur siang, bahkan tidak hanya dikelas saja para siswa mengantuk, mereka merasa kantuk bahkan saat berada di masjid, terlebih lagi saat sholat shubuh, banyak dari santri yang mungkin tidak sadarkan diri saat melaksanakan sholat tahajud dan sholat subuh.

Berikut adalah rentetan kegiatan yang dilakukan oleh siswa MA Muhammadiyah 2 Patean. Ketika pagi hari bangun pukul 04.00 pagi untuk melakukan sholat tahajud hingga tiba waktu sholat shubuh. Setelah sholat shubuh ada jadwal untuk menghafalkan kosakata Bahasa Arab maupun Bahasa Inggris secara bersama-sama, ketika pada hari Selasa pagi siswa melakukan kegiatan lari pagi, setelah itu ada yang mendapatkan jadwal untuk membersihkan asrama dan pengambilan sarapan, lalu persiapan untuk KBM (Kegiatan Belajar Mengajar). Pukul 07.00 hingga pukul 14.00 KBM berlangsung. Setelah KBM selesai pengambilan makan siang lalu sholat ashar, pada pukul 16.00 ada ekstrakurikuler yang wajib dilakukan oleh siswa salah

satunya ada Hizbul Wathan (HW) pada hari Ahad, Tapak Suci pada hari Selasa dan Rabu, Muhadhoroh pada siang dan malam di hari Kamis, dan ekstrakurikuler tambahan lainnya.

Ketika sore hari siswa yang sedang berhalangan membaca dzikir sore hari secara bersama –sama di halaman gedung mesir sedangkan yang sholat siswa harus sudah berada dimasjid dan menetap hingga tiba waktu sholat isya, setelah sholat Isya pengambilan makan malam. Pada pukul 20.20 hingga 21.20 ada kegiatan belajar malam dikelas masing-masing. Siswa diwajibkan sudah masuk kamar pada pukul 22.00 kecuali yang mendapat jadwal jaga malam, namun beberapa dari siswa ada yang masih mengobrol dengan teman tempat. Padatnya kegiatan siswa inilah yang membuat siswa kelelahan saat terjadi pembelajaran dikelas, tidak ada waktu untuk tidur siang dan jadwal tidur yang larut dan harus bangun pada sepertiga malam.

Jika siswa memiliki banyak kegiatan di luar jam pelajaran formal, seperti kegiatan ekstrakurikuler, ibadah tambahan, tugas-tugas organisasi, atau kegiatan sosial lainnya, waktu yang tersisa untuk tidur menjadi berkurang. Padatnya kegiatan yang menuntut energi fisik dan mental yang besar, siswa terus-menerus menggunakan energi mereka untuk berbagai aktivitas, tanpa istirahat yang memadai, tubuh dan pikiran mudah menjadi lelah. Kelelahan ini tidak hanya bersifat fisik tetapi juga mental, membuat mereka sulit berkonsentrasi dan lebih mudah merasa mengantuk saat pembelajaran yang menuntut fokus.

Banyaknya kegiatan dan tanggung jawab dapat menimbulkan stres dan tekanan pada siswa. Stres juga dapat mengganggu kualitas tidur, membuat tidur menjadi tidak nyenyak. Selain itu, stres itu sendiri dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional, yang pada akhirnya dapat berimbas sebagai rasa kantuk dan kurang semangat saat belajar.

Ketika siswa memiliki banyak kegiatan, perhatian dan energi mereka menjadi terbagi-bagi. Mereka mungkin tidak dapat fokus secara maksimal pada istirahat karena memikirkan tugas atau kegiatan lain. Pembagian prioritas ini dapat mengurangi efektivitas waktu istirahat yang ada dan membuat mereka tetap merasa lelah dan mengantuk saat belajar.

c. Bosan

Banyak siswa yang merasakan bosan saat berada didalam kelas, siswa merasa bosan dengan pelajaran yang didapatkan ketika guru yang menyampaikan materi dengan cara manual atau monoton serta kurang variatif, siswa juga merasa bosan jika guru menyampaikan materi dengan metode ceramah tanpa melibatkan siswa saat pembelajaran, beberapa guru juga ada yang memiliki suara sangat halus dan lembut saat penyampaian materi, suara lembut dan halus tersebut yang memicu datangnya rasa kantuk pada siswa. Ketika rasa

bosan itu menyerang otak akan menjadi malas karena tidak ada hal baru yang menarik perhatian untuk dipikirkan dan otak akan bekerja kurang optimal dan melambat.

Jika siswa tidak memahami mengapa materi pelajaran itu penting atau berkaitan bagi kehidupan mereka, mereka cenderung merasa bosan. Kurangnya tujuan yang jelas mengurangi motivasi dalam diri siswa dan membuat pembelajaran terasa sebagai aktivitas yang pasif dan tidak menarik. Beberapa pelajaran juga mungkin tidak terlalu diminati oleh siswa, dan siswa tidak merasa antusias ketika pembelajaran tersebut berlangsung, itu merupakan salah satu hal yang menyebabkan siswa merasa bosan saat pembelajaran dikelas. Ada beberapa pelajaran yang dilaksanakan dalam waktu yang rawan, seperti waktu sebelum dhuhur dan sesudah dhuhur, yaitu pada jam pelajaran ke 6-7 dan pelajaran ke 8-9.

Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif antar siswa dan memberikan perhatian pada kondisi fisik serta emosional terhadap siswa untuk mengurangi rasa bosan selama pembelajaran.

d. Kurang Motivasi

Kurangnya motivasi dari dalam diri siswa dapat menjadi pemicu utama munculnya rasa kantuk yang akan mengganggu proses pembelajaran. Ketika siswa tidak memiliki dorongan yang kuat untuk memahami materi pelajaran maka kognitifnya dalam proses belajar akan menurun secara drastis. Pikiran siswa akan terisi dengan berbagai hal diluar materi pembelajaran, dan siswa tidak bisa memusatkan energi untuk pelajaran yang sedang dipelajari. Kurangnya dorongan mental yang kuat kemudian memicu perasaan bosan dan kejenuhan. Rasa bosan jika dibiarkan berlarut-larut akan memunculkan rasa kantuk.

Siswa yang memiliki motivasi belajar akan memiliki semangat yang tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran dan memiliki energi yang cukup untuk fokus dalam mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, jika siswa kurang motivasi akan menciptakan rasa lesu dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Siswa menjadi mudah merasa Lelah walaupun tidak melakukan aktivitas yang berat, kondisi mental yang pasif seperti ini akan memunculkan rasa kantuk.

Kurangnya motivasi seringkali disebabkan oleh emosi negatif karena frustrasi tidak faham dengan materi pelajaran, kecemasan jika hasil belajar yang buruk dan perasaan tidak mampu untuk menghadapi berbagai tugas sekolah, perasaan negatif bisa mengganggu pola tidur siswa di malam hari, yang akhirnya akan merasa kantuk berlebihan ketika siang hari yang seharusnya waktu itu digunakan untuk belajar.

Kurangnya motivasi dari dalam diri siswa untuk semangat belajar dan mencari ilmu, bisa menyebabkan kurangnya kompetisi bersaing

diantara siswa, siswa beranggapan bahwa mau memperhatikan atau tidak dalam pelajaran pasti akan tetap naik kelas, beberapa siswa juga tidak peduli terhadap nilai yang mereka dapatkan ketika penerimaan raport dipenghujung semester.

Kelas yang ditentukan sesuai pararel peringkat juga memberikan efek terhadap siswa yang mendapatkan dikelas yang bawah, hal ini menyebabkan kurangnya semangat para siswa yang dikelas akhir, karena mereka merasakan minder dengan kelas yang ada diurutan yang teratas, serta terjadi kesenjangan diantara siswa yang mendapatkan dikelas urutan atas dan kelas yang urutan bawah menyebabkan siswa yang berada dikelas bawah tidak bersemangat belajar.

e. Materi Pelajaran Kurang Menarik

Beberapa mata pelajaran yang dianggap kurang menarik bagi siswa atau pelajaran tersebut diajarkan pada jam-jam yang rawan, seperti sebelum dhuhur atau sesudah duhur. Kondisi siswa yang sudah terkuras tenaga dari jam pertama membuat pembelajaran yang berada di jam tersebut menjadi kurang menarik dan bersemangat.

Alasan yang menyebabkan materi kurang menarik bagi siswa, materi yang didapatkan siswa kurang menarik tidak dapat membangkitkan minat siswa untuk belajar, materi pelajaran yang terlalu mudah dan kurang menantang bagi siswa kurang merasa terpacu untuk belajar.

Ketika pembelajaran kelas menarik pasti akan membangkitkan emosi positif pada siswa, seperti rasa ingin tahu, kegembiraan, atau kepuasan saat memahami sesuatu. Materi yang tidak menarik gagal menghasilkan emosi-emosi ini, sehingga tidak ada dorongan emosional yang membantu siswa tetap terjaga dan termotivasi karena kurangnya emosi positif.

Materi pelajaran yang terasa abstrak dan tidak memiliki kaitan yang jelas dengan pengalaman sehari-hari siswa cenderung akan sulit untuk dipahami dan diingat, serta kurang menarik. Ketika siswa tidak dapat melihat keterkaitan anatara apa yang mereka pelajari dan kehidupan sehari-hari, akan menjadikan motivasi dan tingkat keterlibatan mereka menurun, bisa kemungkinan muncul rasa kantuk.

Pembelajaran yang terlalu teoritis dan hanya memacu pada buku tanpa adanya kesempatan untuk eksperimen atau diskusi yang sesuai dapat membuat siswa merasa pasif dan kurang terlibat. Kurangnya kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan materi tersebut dapat mengurangi minat siswa dalam pembelajaran.

Pembelajaran yang dilakukan guru kurang memberikan pertanyaan atau kesempatan terhadap siswa untuk berpikir kritis juga menjadikan salah satu penyebab materi pembelajaran kurang menarik bagi siswa karena siswa tidak bisa mengembangkan kemampuan berpikir kritis mereka. Pembelajaran yang kurang visualisasi atau

contoh juga menjadikan pembelajaran kurang menarik perhatian siswa, karena siswa tidak memiliki bayangan seperti apa materi yang disampaikan oleh guru.

f. Metode Pengajaran Tidak Efektif

Guru merupakan komponen terpenting saat pembelajaran berlangsung, berjalan lancar atau tidaknya pembelajaran serta tercapainya tujuan pembelajaran tergantung pada guru yang mengajar dikelas tersebut.

Keputusan guru untuk memilih metode pembelajaran juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh bagi siswa yang ada dikelas, semangat atau tidak siswa berdasarkan metode yang dilaksanakan. Ketika guru menggunakan metode pembelajaran yang monoton dan tidak variatif, siswa dapat merasa bosan, hal ini menyebabkan siswa tidak termotivasi untuk belajar sehingga mereka menjadi mengantuk.

Metode pengajaran yang tidak efektif dapat membuat siswa tidak dapat memahami materi yang diajarkan, ketika guru tidak menggunakan contoh yang relevan atau tidak memberikan penjelasan yang jelas, siswa dapat merasa bingung dan tidak dapat memahami materi yang diajarkan. Dalam beberapa permasalahan, metode pembelajaran yang kurang efektif juga dapat membuat siswa merasa stress dan tidak nyaman, jika guru tidak memberikan kesempatan pada siswa untuk memberikan respond atau umpan balik, maka siswa akan merasa bosan dan merasa kantuk.

Metode pengajaran yang pasif, seperti ceramah satu arah yang panjang tanpa interaksi, diskusi, atau aktivitas praktik, tidak melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran dan siswa hanya duduk lalu mendengarkan tanpa perlu berpikir kritis, bertanya, atau berpartisipasi, otak mereka cenderung menjadi pasif dan mudah merasa mengantuk.

Metode pengajaran yang hanya berfokus pada satu gaya belajar misalnya, hanya visual atau hanya auditori dapat membuat siswa dengan gaya belajar lain merasa tidak nyaman dan tidak terlibat.

Metode pengajaran yang terlalu lambat juga dapat membuat siswa merasa bosan dan tidak tertantang, sementara metode yang terlalu cepat dapat membuat mereka kewalahan, yang keduanya dapat berujung pada rasa kantuk. Tempo yang tepat harus menantang namun tetap dapat diikuti oleh sebagian besar siswa.

2. Solusi Untuk Mengatasi Rasa Kantuk Siswa Saat Pembelajaran.

a. Siswa

Siswa memiliki peran penting dan tanggung jawab dalam mengatasi rasa kantuk yang timbul saat proses pembelajaran, karena mereka memiliki peran yang aktif dalam proses pembelajaran, siswa harus melawan rasa kantuk tersebut dan fokus saat pelajaran.

Sebagai siswa yang bertanggung jawab, siswa juga harus bisa mengatur jadwal serta dan manajemen diri untuk mengatasi rasa kantuk, yaitu dengan cara mengoptimalkan waktu tidur diluar jam sekolah agar mendapatkan istirahat yang optimal, tidak bergadang dimalam hari. Siswa juga perlu belajar untuk mengatur waktu agar tidak kelalahan yang akan mendatangkan rasa kantuk dikelas.

Ketika siswa merasa ngantuk, siswa juga harus mengidentifikasi dan mengatasi penyebab mengantuk, jika penyebabnya yaitu kurang tidur, seorang siswa harus memperbaiki pola tidur dimalam hari, agar waktu untuk belajar tidak terganggu karena merasa mengantuk dikelas, jika penyebabnya lapar atau dehidrasi siswa juga bisa membawa bekal yang sehat serta air minum untuk dikonsumsi saat jam istirahat.

Siswa juga dianjurkan untuk menerapkan gaya hidup sehat seperti sarapan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, sehat, seimbang dan tidak terlalu banyak makan makanan yang mengandung karbohidrat ketika pagi hari. Sarapan akan memberikan energi awal untuk memulai hari dan membantu menjaga kadar gula darah agar tetap stabil. Siswa juga harus berolahraga secara teratur, serta memperbanyak minum air putih untuk mencegah dehidrasi, karena salah satu faktor penyebab mengantuk adalah dehidrasi.

Siswa juga berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Ini termasuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, mengajukan pertanyaan, dan mencatat materi pelajaran, berpartisipasi aktif ketika melakukan diskusi kelompok kecil. Keterlibatan siswa yang aktif dalam pembelajaran ini dapat membantu menjaga fokus dan mengurangi rasa kantuk. (Susanto, B., Amelia, R & Firmansyah, A. 2021)

Mengkomunikasikan kondisi yang dialami kepada guru juga merupakan peran siswa, jika rasa kantuk datang dan tidak tertahankan siswa bisa meminta izin kepada guru saat pelajaran untuk cuci muka, wudhu dan melakukan peregangan ringan diluar kelas. Siswa juga harus mengatur jadwal tidur yang cukup agar mendapatkan tidur yang berkualitas, saat bangun dari tidur merasa segar dan tidak lesu.

Peran siswa juga mencakup menjadi agen perubahan positif di lingkungan kelas. Jika banyak siswa di kelas yang mengalami masalah serupa, seorang siswa yang aktif dapat mengambil inisiatif untuk mendiskusikan masalah ini dengan teman-teman dan mencari solusi bersama yang dapat dikomunikasikan kepada guru. Bisa mengusulkan adanya jeda singkat di tengah pelajaran. Dengan berkolaborasi dan menyuarakan kebutuhan bersama, siswa dan guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif bagi semua.

b. Guru

Guru yang didalam pembelajaran diibaratkan seperti seorang supir yang akan membawa seluruh penumpang didalam bus,

kemanapun supir itu akan pergi, maka penumpang juga akan mengikuti supir tersebut, sama halnya dengan seorang guru, murid akan mengikuti sesuai dengan apa yang akan dilakukan oleh guru. Tujuan pembelajaran dalam suatu kelas akan tercapai ketika seorang guru sudah mengusahakan untuk mencapai tujuan tersebut.

Peran guru bukan hanya sebagai pemberi informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang memandu siswa untuk belajar secara aktif. Dengan memfasilitasi diskusi, dan mendorong pemikiran kritis, guru menjaga siswa tetap terlibat aktif dan mencegah pembelajaran pasif yang dapat memicu kantuk.

Antusiasme guru terhadap materi pelajaran dapat menular kepada siswa. Guru yang bersemangat dan memberikan contoh, materi tersebut menarik atau penting dapat meningkatkan minat siswa dan membantu siswa tetap terjaga.

Ketika guru sudah menemukan tanda-tanda siswa yang menguap, merasa lesu harus segera mengambil tindakan yang tepat seperti mengajukan pertanyaan pada siswa yang merasa kantuk agar ia tetap merasa waspada dan otak akan berfikir kembali.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, guru adalah faktor utama untuk mengatasi atau untuk mencegah rasa kantuk pada siswa saat proses pembelajaran. Siswa merasa tertarik jika guru menggunakan media pembelajaran seperti menggunakan LCD proyektor, dan metode pembelajaran yang baru.

Guru juga dapat menggunakan cara atau teknik pembelajaran yang inovatif, seperti pembelajaran berbasis game, memecahkan masalah, praktik, diskusi, kuis dan segala kegiatan yang melibatkan siswa dan lain sebagainya. Siswa lebih cenderung bersemangat ketika pembelajaran yang melibatkan banyak gerak seperti game dan lainnya, karena siswa tidak hanya duduk diatas kursi dan mendengarkan penjelasan dari guru, namun siswa banyak aktif melakukan kegiatan yang telah ditentukan oleh guru.

Guru juga bisa merubah pembelajaran dengan menggunakan pendekatan Student Centered Learning (SCL), yang merupakan siswa sebagai pusat pembelajaran. Pendekatan SCL ini dapat membuat siswa untuk berpikir secara kritis, berkomunikasi, berkolaborasi serta bertanggungjawab atas berjalannya pembelajaran yang mereka lakukan.

Pada era sekarang mungkin pembelajaran dengan pendekatan Teacher Centered Learning (TCL) atau pembelajaran yang berpusat pada guru dianggap kurang efektif, meskipun dengan pendekatan Teacher Centered Learning (TCL) guru bisa mengontrol proses pembelajaran. Pembelajaran lebih terorganisir, guru juga bisa memberikan informasi yang lebih akurat dan detail serta pembelajaran lebih efisien dalam mengelola waktu dan sebagainya. Namun, ada beberapa hal yang menyebabkan pendekatan Teacher

Centered Learning (TCL) ini kurang efektif seperti siswa yang pasif, tidak terlibat dalam pembelajaran, pembelajaran yang kurang interaktif antara siswa dan guru, siswa juga tidak bisa mengembangkan pola pikir yang kritis karena seluruh informasi yang didapatkan berasal dari guru.

Guru juga harus memanfaatkan teknologi yang ada dengan cara pembelajaran melalui aplikasi kahoot, Quizlet dan sejenisnya, untuk memperbanyak keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang memiliki peran paling penting saat proses pembelajaran, lingkungan yang nyaman dan kondusif dapat membantu siswa untuk tetap fokus dan tidak merasa kantuk. Ketika siswa berada dalam lingkungan kelas yang nyaman, mereka dapat merasa lebih santai dan tidak terlalu tegang, sehingga dapat membantu mereka untuk tetap fokus dan tidak merasa kantuk.

Lingkungan belajar yang efektif adalah lingkungan yang menyediakan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara aktif, kreatif, dan inovatif, serta memungkinkan mereka untuk mengembangkan kemampuan dan potensi diri. (Semiawan, C. R. (2010).

Lingkungan kondusif secara fisik adalah lingkungan yang bersih, nyaman, mendapat pencahayaan yang cukup, sirkulasi udara yang bagus, perlengkapan kelas yang memadai dan berfungsi dengan baik serta memaksimalkan teknologi dapat membantu untuk siswa memahami materi tersebut, suhu yang sesuai, dan minim kebisingan. Lingkungan belajar yang bising dan penuh gangguan misalnya, suara dari luar kelas, lalu lintas dapat mengganggu konsentrasi dan menyebabkan kelelahan mental karena siswa harus berusaha keras untuk tetap fokus. Lingkungan yang tenang dan teratur membantu siswa mempertahankan fokus dan mengurangi risiko rasa kantuk akibat kelelahan mental.

Jika didalam kelas kekurangan pencahayaan maka kelas akan menjadi redup dan suram yang akan menciptakan suasana belajar yang tidak bersemangat, lesu dan akan mendatangkan rasa kantuk. Sebaliknya, jika pencahayaan didalam kelas mencukupi maka akan membawa suasana belajar yang kondusif dan membuat otak agar tetap terjaga

Lingkungan bukan hanya benda-benda atau fasilitas yang ada disekitar siswa, lingkungan juga bisa berupa manusia, lingkungan yang baik juga dapat membantu siswa untuk termotivasi dan bersemangat dalam belajar. Ketika siswa berada dalam lingkungan yang mendukung dan positif, dan inspiratif mereka lebih percaya diri dan termotivasi untuk belajar. Bekerja dengan teman dalam proyek atau tugas dapat membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan

interaktif. Tanggung jawab bersama dan kebutuhan untuk berkontribusi dalam kelompok dapat membantu siswa tetap terjaga, terlibat dan tidak mendatangkan rasa kantuk.

Adanya persaingan sehat yang menyebabkan siswa aktif bertanya, aktif menjawab dalam pembelajaran dapat memicu persaingan antar sesama siswa untuk tetap fokus dalam memahami pelajaran yang sedang dilakukan. Terkadang, penjelasan dari teman dengan bahasa yang lebih sederhana atau dari sudut pandang yang berbeda dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih baik dan membuatnya lebih menarik. Proses menjelaskan kepada teman atau meminta penjelasan dari teman juga dapat menjaga pikiran tetap aktif.

Lingkungan kondusif secara sosial yang mempengaruhi lingkungan belajar, kelas yang mendukung serta memotivasi teman-teman lainnya dalam mencari ilmu, serta kerjasama antar anggota kelas untuk memahami materi pembelajaran. Namun, lingkungan yang tidak nyaman dan tidak kondusif memiliki efek yang sebaliknya, siswa merasa tegang, sehingga membuat mereka merasakan kantuk.

Oleh karena itu, untuk menciptakan lingkungan yang kondusif saat pembelajaran merupakan tugas bersama dan kesadaran bersama antara guru, murid dan semua yang berada dalam lingkungan sekolah serta masyarakat sekitar.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian di lapangan dan penemuan tentang optimalisasi pembelajaran kelas melalui penanganan rasa kantuk dan analisis faktor dan solusi praktis untuk siswa mengantuk di kelas, maka dapat disimpulkan hal penting sebagai berikut:

Faktor penyebab siswa mengantuk dikelas yaitu: kurangnya jam tidur siswa, kebosanan yang dialami siswa, padatnya jadwal keseharian siswa yang menyebabkan siswa kelelahan, kurangnya motivasi dari dalam diri seorang siswa, materi pembelajaran yang kurang menarik dan metode yang digunakan saat pembelajaran yang kurang efektif.

Solusi agar mengurangi rasa kantuk siswa saat dikelas dengan cara: siswa yang mengendalikan diri sendiri untuk menahan rasa kantuk yang dialami, siswa perbanyak makan makanan yang sehat dan seimbang, siswa memperbanyak untuk minum air putih yang cukup untuk menghindari dari dehidrasi, menciptakan lingkungan yang kondusif, nyaman saat pembelajaran, lingkungan yang tidak bising, bersih dan mendukung proses pembelajaran, guru yang menciptakan inovasi dalam pembelajaran, menggunakan metode-metode baru, serta memanfaatkan teknologi yang ada. Ini merupakan cara-cara praktis untuk memberi solusi bagi siswa yang mengantuk dikelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Semiawan, C. R. *Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 2010.
- Czeisler, C. A. *Perspective: casting light on the circadian system*. 2013.
- Susanto, B., Amelia, R, & Firmansyah, A. *Efektivitas Metode Pembelajaran Aktif dalam Meningkatkan Perhatian Siswa di Kelas*. 2021.
- Saputra, A., & Kurniawan, T. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Menengah*. 2020.
- Rahmawati, D., & Setyaningsih, S. *Pengaruh Pola Hidup Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa*. 2020.
- Pratiwi, R., & Hidayat, N. *Hipotesis tentang Pengaruh Dukungan Sosial Sebaya Terhadap Motivasi Belajar* 2020.