



Pengumpulan Data Upaya Mengatasi Rasa Kantuk Saat Proses Pembelajaran pada Siswa SMP Alfa Centauri Melalui Metode Wawancara

Azkia Shafira Nahdah¹, Fatih Muhammad Gaza², Muhammad Kenziero Akmaluz Hadisyahputra³, Rayhan Ibnu Kamil⁴

Email : ¹212207025@alfacentauri.sch.id, ²212207039@alfacentauri.sch.id,
³212207063@alfacentauri.sch.id, ⁴212207091@alfacentauri.sch.id

Pembimbing : Rosita Sari, S.Pd, Gr (rositasari@alfacentauri.sch.id)

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Alfa Centauri

Key Words:

Rasa kantuk, Penyebab, Upaya, Efektivitas, Proses Belajar

Abstrak: Rasa kantuk menjadi suatu hambatan bagi siswa siswi saat mengikuti proses belajar-mengajar di dalam kelas yang berdampak pada hasil belajar, menjadi tidak fokus dan tidak dapat konsentrasi belajar. Tujuan penelitian ini untuk membahas: (1) penyebab terjadinya rasa kantuk saat mengikuti proses pembelajaran, (2) mengetahui upaya mengatasi rasa kantuk pada saat mengikuti proses pembelajaran (3) efektivitas upaya terhadap rasa kantuk. Penelitian ini merupakan studi kasus yang dilakukan pada SMP Alfa Centuri dengan sampel 30 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Penyebab rasa kantuk peserta didik disebabkan oleh faktor kurang istirahat (tidur) pada malam hari, menyianyiakan waktu istirahat dengan kegiatan yang tidak produktif (2) Upaya atau solusi untuk mengatasi rasa kantuk ketika mengikuti pembelajaran di dalam kelas adalah, mencuci muka, minum kopi, melakukan kegiatan ringan. (3) Upaya yang dilakukan menghasilkan dampak yang cenderung berhasil.

Gaza, Hadisyahputra, Kamil, Nahdah. (2024). *Reasearch Based Learning. SMP Alfa Centauri*.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aktivitas yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia dari kanak-kanak hingga tua sebagai bentuk usaha manusia agar dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran. Pendidikan menjadikan kepribadian manusia dapat dibina serta dapat membawa dampak positif menuju ke arah kemajuan dan kesejahteraan manusia. Pembelajaran berasal dari kata “BELAJAR” yang mana pembelajaran berfokus pada proses belajar yang terjadi pada diri peserta didik. Pembelajaran adalah suatu usaha yang disengaja, terstruktur dan bertujuan agar orang lain belajar atau terjadi perubahan yang relatif menetap pada diri orang lain. Melalui kegiatan belajar, seseorang dapat memperoleh suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan baru. Belajar dapat dilihat dari 3 aspek penting yaitu kognitif (proses berfikir), afektif (minat sikap, nilai, pengembangan penghargaan dan penyesuaian diri), serta psikomotorik (perilaku yang muncul oleh hasil kerja fungsi tubuh manusia). (Hakim, 2012). Pembelajaran pada hakikatnya adalah usaha dari seorang guru untuk membelajarkan siswanya. Berhasil tidaknya pembelajaran sangat ditentukan oleh peran guru dalam membimbing, mengarahkan, serta mendampingi siswa dalam proses pembelajaran.

Dalam kegiatan pembelajaran seringkali ditemukan fenomena peserta didik yang tertidur ketika sedang belajar atau mendengar penjelasan dari guru. Walaupun dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia tidak pernah terhidar dari rasa kantuk yang datang dimana saja dan kapan saja. Hal tersebut memang wajar, semua kalangan pernah mengalaminya. Bagi remaja kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur terkait dengan mengantuk di jam-jam sibuk. Rasa kantuk yang selalu datang dan tidak tertahankan menyebabkan siswa tertidur sehingga tertinggal, baik penjelasan maupun materi dari guru.

Pembelajaran yang efektif memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dari para peserta didik. Salah satu hambatan utama dalam mencapai tingkat konsentrasi optimal adalah rasa kantuk yang sering muncul selama sesi pembelajaran. Rasa kantuk dapat menghambat pemahaman dan retensi materi yang diajarkan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengeksplorasi dan mengembangkan upaya yang efektif dalam mengatasi rasa kantuk selama pembelajaran.

Tertidur saat pembelajaran berlangsung memberikan dampak pada produktivitas, kreativitas, dan hasil belajar yang tidak maksimal. Siswa yang tidur saat pembelajaran di ruang kelas merupakan masalah yang sangat penting untuk dicegah. Untuk mencegah rasa kantuk yang menyerang dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan minum kopi sebelum masuk kelas, atau istirahat yang cukup di malam hari, namun kadangkala walaupun sudah berupaya dengan cara-cara tersebut rasa kantuk masih juga menyerang.

Dokter Devia Irine Putri menjelaskan efek samping kurang tidur dapat berpengaruh pada kognitif, memori, pembelajaran, dan fokus seseorang. “Kurang tidur cenderung menyebabkan otak kita terus bekerja tanpa istirahat. Akibatnya kemampuan ingatan menurun, tidak bisa berpikir jernih, kurang tanggap atau waspada,” ucap dr. Devia. Menghabiskan satu hari tanpa tidur akan membuat Anda merasa seperti mabuk. Menurut Yelena Pyatkevich, MD, dari Boston Medical Center, AS, 24 jam tanpa tidur setara dengan tingkat alkohol 0,1 persen di dalam darah. Ini artinya Anda dapat mengalami efek seperti mabuk saat tidak tidur seharian. Efek mabuk yang dimaksud antara lain badan seperti melayang dan pikiran mulai terasa kabur (*foggy*).

Sebelum mengidentifikasi upaya untuk mengatasi rasa kantuk, penting untuk memahami faktor-faktor penyebabnya. Beberapa faktor umum melibatkan kurangnya tidur, kelelahan fisik, kurangnya aktivitas fisik, dan kurangnya stimulasi mental selama sesi pembelajaran. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi rasa kantuk.

Tujuan penelitian ini untuk membahas: (1) Penyebab terjadinya rasa kantuk saat mengikuti proses pembelajaran di SMP Alfa Centauri (2) Mengetahui upaya mengatasi rasa kantuk pada saat mengikuti pembelajaran. Dari populasi sebanyak 328 orang, diambil sampel sebanyak 30 orang. Dengan sampel 30 orang perwakilan yang dianggap representatif dari Angkatan kelas VII, VIII, & IX Tahun 2024, hasil dari wawancara sebelumnya dengan wali kelas terkait.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan dekriptif kualitatif dengan teknik wawancara sebagai metode utama pengumpulan data. Wawancara dianggap sebagai instrumen yang efektif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pandangan, pengalaman, dan persepsi responden terkait upaya yang dilakukan dalam mengatasi rasa kantuk saat proses pembelajaran.

Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali informasi secara rinci mengenai pengalaman siswa/i terkait upaya mereka dalam mengatasi rasa kantuk saat berlangsungnya proses pembelajaran di kelas. Wawancara akan difokuskan pada aspek-aspek seperti persepsi tentang penyebab, upaya dan dampaknya terhadap rasa kantuk yang dialami oleh individu.

Responden yang terlibat dalam wawancara akan dipilih secara cermat, mencakup berbagai tingkatan kelas di SMP Alfa Centauri. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan perspektif yang komprehensif dan representatif terhadap seluruh populasi siswa. Wawancara akan dilaksanakan secara tatap muka dengan setiap responden. Sebelumnya, setiap peserta akan mendapatkan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan hak-hak mereka sebagai responden. Pertanyaan-pertanyaan wawancara akan dirancang sedemikian rupa untuk mencakup dimensi-dimensi yang relevan dengan penelitian ini.

Partisipasi dalam wawancara bersifat sukarela, dan responden memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan pun mereka menginginkannya. Data kualitatif yang diperoleh dari wawancara akan dianalisis dengan menggunakan analisis konten. Temuan-temuan yang muncul akan diinterpretasikan untuk mendukung hasil analisis kualitatif yang diperoleh dari instrumen lainnya.

HASIL

Peneliti mengajukan 3 butir pertanyaan kepada responden, yaitu :

Pertanyaan no 1 : Kenapa anda sering mengantuk?

Jawaban responden adalah sebagai berikut :

No	Nama	Kelas	Jawaban	Durasi Tidur
1.	Avril	9B	a. Tidur larut malam	5 jam 30 menit
			b. Tidur jam 22.30 - 05.00	
			c. Kurang olahraga	
2.	Thania	7C	a. Mengerjakan tugas semalaman	4 jam 30 menit
			b. Tidur jam 22.30 - 04.00	
3.	Raihanah	7E	a. Begadang	4 jam
			b. Tidur jam 24.00/01.00 - 04.00	
			c. Belajar / main game / chatting sama teman	
4.	Amjad	8A	a. Sering begadang	6 jam 30 menit
			b. Tidur jam 22.00/11.00 - 04.30	
			c. Main game / belajar terutama saat asas	
5.	Elvano	8E	a. Kebiasaan tidur	6 jam
			b. Tidur jam 22.00 - 04.00	
6.	Rere	8D	a. Sering tidur malam	6 jam
			b. Tidur jam 23.00/01.00 - 05.00	
			c. Ngerjain tugas / baca buku	
7.	Rayga	8B	a. Merasa bosan	8 jam
			b. Tidur jam 21.00/22.00 - 05.00	
8.	Fadya	9B	a. Kecapean	9 jam
			b. Tidur jam 20.00/10.00 - 05.00	
			c. Les	
9.	Tristan	9B	a. Tidur diatas jam 22.00 - 04.30	6 jam 30 menit
			b. Lihat layar laptop	
10.	Nestar	7E	a. Bosan	8 jam
			b. Tidur jam 21.00/10.00 - 05.00	
11.	Hafidz	7A	a. Begadang	5 jam
			b. Tidur jam 24.00 - 05.00	
			c. Main hp / ngelakuin kegiatan lain	
12.	Farrel	9A	a. Berpetualang mengerjakan tugas	6 jam 30 menit
			b. Tidur jam 22.00/11.00 - 04.30	
			c. Main hp / ngelakuin kegiatan lain	
13.	Rae	9A	a. Ruangan udara dingin	6 jam
			b. Tidur jam 23.00 - 05.00	
			c. Main hp / ngelakuin kegiatan lain	
14.	Yasha	9E	a. Kurang fokus & bosan	6 jam 30 menit
			b. Tidur jam 24.00 - 06.30	
15.	Ramzi	9A	a. Tidur jam 23.00 - 05.00	6 jam
			b. Main hp / ngelakuin hal lain	
			c. Sering begadang	
16.	Rafa	9E	a. Susah tidur	6 jam 30 menit
			b. Tidur jam 23.00/01.00 - 06.30	
			c. Gak ngapa ngapain	
17.	Rheyzi	9E	a. Tidak suka pelajaran / bosan	6 jam
			b. Tidur jam 23.00 - 05.00	
			c. Ngerjain tugas / main game / ngobrol	
18.	Maysa	7B	a. Bangun terlalu pagi	7 jam 30 menit
			b. Tidur jam 21.00/10.00 - 04.30	
19.	Jiandra Letka	9D	a. Begadang / Kecapean	2 jam
			b. Tidur jam 23.00 - 04.00/06.00	
			c. Ngerjain tugas / main game	
20.	Faturrachman	9B	a. Pelajarannya bosan	7 jam
			b. Tidur jam 21.00 - 05.00	
			c. Tidak sarapan	
21.	Abia	9D	a. Sering begadang	6 jam
			b. Tidur jam 23.00 - 05.00	
			c. Main hp / ngelakuin kegiatan lain	
22.	Almaira	9A	a. Kurang tidur	7 jam
			b. Tidur kecepetan	
			c. Lapar	
			d. Ruangan dingin	
			e. Tidur jam 21.00 - 04.00	
23.	Ghaisan	8C	a. Begadang (jika berat)	6 jam
			b. Tidur jam 22.00 - 04.00	
			c. Tidak tahu penyebab (jika ringan)	
24.	Thariq	8A	a. Tidur malam	6 jam 30 menit
			b. Tidur jam 23.00 - 05.30	
			c. Main game	
25.	Benaia	9E	a. Tidur malam	3 jam
			b. Tidur jam 01.00 - 04.00	
			c. Ngerjain tugas	
26.	Farris	9B	a. Disuruh orangtua bantuin adik belajar	5 jam
			b. Tidur jam 22.00/23.00 - 04.00	
27.	Keia	8C	a. Begadang	5 jam 30 menit
			b. Tidur jam 23.00 - 04.30	
			c. Main hp	
28.	Adit	8C	a. Bosan	3 jam
			b. Tidur jam 23.00 - 02.00	
29.	Fadhli	9B	a. Pelajaran bosan	8 jam
			b. Tidur sahabat isya - 05.30	
			c. Ruangan dingin	
30.	Qaleisya	7B	a. Tidur jam 22.00 - 05.00	7 jam
			b. Mengerjakan tugas	
			c. Pelajarannya membosankan	

Pertanyaan no 2 : Bagaimana cara anda mengatasi rasa kantuk tersebut?

Jawaban responden adalah sebagai berikut :

No	Nama	Kelas	Jawaban
1.	Avril	9B	a. Push up 20 kali b. Dibiarkan b. Perbanyak olahraga
2.	Thania	7C	a. Jangan sering begadang b. Cuci muka c. Minum air putih
3.	Raihanah	7E	a. Nonton video / main game b. Ngobrol sama temen c. Fokus
4.	Amjad	8A	a. Cuci muka b. Minum kopi c. Menahan rasa ngantuk sampai tak terasa ngantuk (bertekad)
5.	Elvano	8A	a. Cuci muka b. Minum air putih / yang segar segar
6.	Rere	8D	a. Tidur siang kalau ada waktu b. Minum kopi c. Stretching
7.	Rayga	8B	a. Cuci muka b. Mencoba untuk fokus c. Bermain game
8.	Fadya	9B	a. Bermain game b. Cubit diri sendiri c. Cuci muka
9.	Tristan	9B	a. Tidur lebih awal - bangun lebih siang b. Tidur sampai dibangunin c. Cuci muka
10..	Nestar	7E	a. Tidur b. Cari kesibukan
11.	Hafidz	7A	a. Tidur sampai dibangunin
12.	Farrel	9A	a. Mendengarkan musik b. Cuci muka
13.	Rae	9A	a. Ngobrol sama temen
14.	Yasha	9E	a. Ngegambar / nyatet b. Main game
15.	Ramzi	9A	a. Cuci muka

16.	Rafa	9E	a. Minum kopi b. Main game c. Cuci muka
17.	Rheyzi	9E	a. Tidur yang cukup b. Cuci muka c. Berusaha tertarik pada pelajaran
18.	Maysa	7B	a. Tidur b. Cuci muka c. Stretching
19.	Jiandra Letka	9D	a. Makan & Stretching b. Wudhu c. Tidur
20.	Faturrachman	9B	a. Cuci muka
21.	Abia	9D	a. Cuci muka
22.	Almaira	9A	a. Cuci muka b. Stretching
23.	Ghaisan	8C	a. makan permen b. cuci muka c. menjawab / bertanya pada guru d. stretching
24.	Thariq	8A	a. tidur
25.	Benaia	9E	a. Ngobrol sama temen b. Cuci muka c. Minum kopi
26.	Farris	9B	a. Bercanda sama teman b. Ke toilet, ngaca c. Minum kopi
27.	Keia	8C	a. Ngelakuin sesuatu b. Strecthing
28.	Adit	8C	a. Cuci muka
29.	Fadhli	9B	a. Cuci muka b. Tidur sampai dibangunin c. Stretching
30.	Qaleisya	7B	a. Tidur b. Cuci muka c. Menahan ngantuk

Pertanyaan no 3 : Apakah dengan cara tersebut rasa kantuk dapat teratasi?

Jawabannya adalah sebagai berikut :

No	Nama	Kelas	Jawaban
1.	Avril	9B	a. Berhasil b. Menahan rasa kantuk selama 30 menit
2.	Thania	7C	a. Berhasil, karena sudah sering dilakuin dari SD b. Bertahan 2 jam
3.	Raihanah	7E	a. Lumayan berhasil b. Bertahan 30 menit
4.	Amjad	8A	a. Berhasil b. Bertahan 10-15 menit
5.	Elvano	8A	a. Kadang iya kadang tidak b. Bertahan 3-5 jam
6.	Rere	8D	a. Lumayan berhasil b. Bertahan lama, bisa sampai malam
7.	Rayga	8B	a. Berhasil b. Bertahan 1 - 2 jam
8.	Fadya	9B	a. Berhasil b. Bertahan 30 menit
9.	Tristan	9B	a. Berhasil b. Bertahan 30 menit
10.	Nestar	7E	a. Lumayan berhasil b. Bertahan 10 menit
11.	Hafidz	7A	a. Tidak ada upaya
12.	Farrel	9A	a. Mengurangi sedikit b. Bertahan 10-15 menit
13.	Rae	9A	a. Lumayan berhasil b. Bertahan 1 pelajaran
14.	Yasha	9E	a. Lumayan berhasil b. Bertahan 1 jam pelajaran a. Lumayan berhasil
15.	Ramzi	9A	b. Bertahan 1 jam pelajaran

16.	Rafa	9E	a. Tidak terlalu berhasil b. Bertahan 5 menit
17.	Rheyzi	9E	a. Lumayan berhasil b. Bertahan 1 pelajaran
18.	Maysa	7B	a. Berhasil b. Beberapa jam
19.	Jiandra Letka	9D	a. Berhasil b. Bertahan 30 menit
20.	Faturrachman	9B	a. Berhasil b. Bertahan 1 jam pelajaran atau lebih
21.	Abia	9D	a. Lumayan berhasil b. Bertahan 30 menit
22.	Almaira	9A	a. Berhasil b. Bertahan 10-30 menit
23.	Ghaisan	8C	a. Lumayan mengatasi b. Bertahan 2 jam pelajaran
24.	Thariq	8A	a. Tidak ada upaya
25.	Benaia	9E	a. Berhasil b. Bertahan 1 jam pelajarn
26.	Farris	9B	a. Berhasil b. Bertahan 1 jam pelajaran
27.	Keia	8C	a. Berhasil b. Bertahan 1 jam pelajaran
28.	Adit	8C	a. Berhasil b. Bertahan 30 menit
29.	Fadhli	9B	a. Tidak terlalu berhasil b. Bertahan 2 detik karena mukanya sudah kering
30.	Qaleisya	7B	a. Terkadang berhasil b. Bertahan 1 jam

PEMBAHASAN

Mengamati jawaban-jawaban siswa siswi yang mengantuk saat mengikuti proses belajar, terdapat 6 faktor yang menyebabkan responden mengalami rasa kantuk, namun 2 faktor utama yang telah menjadi penyebabnya adalah : (1) Begadang (2) Bosan. Jawaban begadang dijawab oleh lebih dari setengah responden (17) yang rata rata hanya mendapatkan waktu 6 jam untuk tidur dengan 4 macam alasan, sementara tubuh siswa siswi SMP Alfa Centauri dalam rentang umur 12-15 tahun membutuhkan 8 jam waktu untuk beristirahat setiap harinya. Sementara jawaban bosan, diutarakan oleh 8 responden.

Dari jawaban siswa siswi SMP Alfa Centauri dalam tabel di atas, dapat diuraikan sebagai berikut :

1. **Begadang** : Menurut Dr. Devika, seseorang dapat disebut begadang ketika dalam sehari tidur kurang dari 8 jam, berdasarkan hasil wawancara 25 responden termasuk kedalam kriteria begadang yang sebagian besar alasannya adalah (1) Mengerjakan tugas (2) Bermain *gadget*.
2. **Bosan** : Rasa bosan adalah sebuah tantangan bagi remaja yang sedang dalam masa perubahan hormon. Bosan dapat terjadi ketika kita merasa energik tetapi tidak ada tempat untuk menyalurkannya, selain itu juga rasa bosan akan muncul ketika siswa tidak tertarik terhadap aktivitas yang sedang dijalannya contohnya pembelajaran dalam kelas, hal ini terjadi karena berbagai faktor pemicu seperti tidak adanya daya tarik terhadap pelajaran yang sedang dipelajarinya.
3. **Alasan lain** : Ruangan dingin (2 responden), Lapar (2 responden), Kecapekan (2 responden) & Kurang olahraga (1 responden)

Terdapat 19 macam upaya responden dalam mengatasi kantuknya, namun jawaban responden didominasi dengan (1) Mencuci muka (2) *Stretching* (3) Meminum kopi (4) Bermain game (5) Mengobrol dengan teman. Namun tidak sedikit (8 dari 30) responden akan terlarut pada rasa kantuk yang muncul dan memutuskan untuk tidur di saat proses pembelajaran berlangsung sampai dibangunkan oleh teman atau guru yang ada di kelas.

Dari jawaban siswa siswi SMP Alfa Centauri dalam tabel di atas, dapat diuraikan sebagai berikut :

1. **Mencuci muka** : 20 dari 30 responden menganggap bahwa cuci muka adalah cara yang efektif untuk melawan rasa kantuk dengan alasan wajah akan kembali segar walaupun hanya bertahan sebentar. Secara biologis, basuhan air dingin di wajah dapat memberikan sinyal perubahan suhu sehingga tubuh akan meresponnya dengan meningkatkan fokus pikiran.
2. **Stretching** : 5 Responden menjawab bahwa *stretching* ringan di kelas dapat bertahan cukup lama dalam mengurangi rasa kantuk yang dialami saat proses pembelajaran di kelas. Peregangan dapat membuat darah cepat mengalir dan mengembalikan energi tubuh untuk melanjutkan aktivitas.
3. **Meminum kopi** : Kandungan kafein yang bersifat amplifik dapat membantu siswa dalam meminimalisir rasa kantuk. Namun kopi nyatanya tidak dapat dinikmati oleh semua orang, berdasarkan hasil wawancara hanya terdapat 5 dari 30 responden yang merasakan efek dari

kafein yang ada pada kopi, biasanya para responden akan meminum kopi pada jam istirahat sebelum masuk kelas.

4. **Bermain game** : Aktivitas ini merupakan hal yang dilarang dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung, namun tidak sedikit responden yang melakukannya demi melawan rasa kantuk yang kebanyakan terjadi akibat rasa bosan terhadap pelajaran yang sedang dipelajari. Terdapat 5 dari 30 responden yang menjadikan *game* sebagai alternatif untuk mengusir rasa kantuk.
5. **Mengobrol dengan teman** : 4 dari 30 responden menganggap mengobrol diselingi dengan canda gurau dengan teman sebagai salah satu cara efektif dalam mengatasi rasa kantuk. Ternyata hal ini disebabkan karena mengobrol akan membuat otak, mata, dan mulut kita menjadi segar dan berenergi.

Dampak yang dihasilkan dari upaya yang telah diusahakan oleh responden memberi pengaruh yang cukup baik, karena 14 responden menganggap upayanya berhasil, 12 responden menganggap upayanya lumayan berhasil, sementara hanya 2 responden menganggap upayanya tidak berhasil. Kemudian masih terdapat 2 responden yang tidak mengupayakan apapun untuk melawan rasa kantuk. Efektivitas upaya yang dilakukan dikelompokkan menjadi kategori, yaitu (1) Bertahan kurang dari 1 jam pelajaran sebanyak 12 responden (2) Bertahan 1 jam pelajaran sebanyak 8 responden (3) Bertahan lebih dari 1 jam pelajaran sebanyak 8 responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Rasa kantuk yang menyerang para siswa siswi SMP Alfa Centauri pada umumnya terjadi karena rasa ketertarikan siswa siswi yang kurang terhadap materi yang dipelajari, serta kurang cermatnya pengaturan antara waktu bermain *gadget*, belajar dan istirahat dari responden yang bersangkutan sehingga waktu untuk tidur terganggu. Upaya yang dilakukan oleh siswa siswi SMP Alfa Centauri cukup beragam namun mencuci muka & stretching mendominasi tabel jawaban hasil wawancara. Beragam upaya yang dilakukan, dapat menahan rasa kantuk dengan rentang waktu paling sebentar 2 detik sampai paling lama 5 jam.

Solusi yang dihasilkan dari penelitian ini adalah antara lain sebagai berikut : (1) Usahakan untuk mencegah penyebab rasa kantuk muncul pada saat proses belajar dengan memenuhi kebutuhan waktu istirahat bagi remaja yaitu 8 jam. Idealnya siswa memulai tidurnya pada pukul 21.00 hingga pukul 05.00. Dengan jadwal tidur yang teratur dapat membantu mengatasi kurangnya waktu tidur yang merupakan penyebab umum rasa kantuk. (2) Guru yang memberi materi di depan kelas dapat mencegah rasa kantuk siswa dengan metode pembelajaran yang penyampaiannya lebih menarik, komunikatif dan melibatkan keaktifan siswa dikelas secara menyeluruh. Menggunakan metode pembelajaran yang interaktif dan menantang dapat membantu menjaga tingkat stimulasi mental. Diskusi, proyek kelompok, dan latihan berbasis masalah dapat membuat peserta didik tetap terlibat dan terhindar dari kebosanan yang dapat menyebabkan rasa kantuk. (3) Siswa dapat mencoba berbagai upaya yang terdapat pada tabel terutama dengan mencuci muka, stretching & mengobrol dengan teman dengan catatan masih menghormati seluruh pihak yang ada di kelas. Dalam hal ini, guru pun diharapkan memberikan perhatian lebih dengan cara turut memberi saran pada siswa yang terlihat mengantuk di kelas.

ACKNOWLEDGEMENT

Artikel ini ditulis oleh Azkia Shafira Nahdah, Fatih Muhammad Gaza, Muhammad Kenziero Akmaluz Hadisyahputra & Rayhan Ibnu Kamil disertai dengan dampingan Ibu Rosita Sari, S.Pd.,Gr.. berdasarkan hasil penelitian dengan judul Pengumpulan Data Upaya Mengatasi Rasa Kantuk Saat Proses Pembelajaran pada Siswa SMP Alfa Centauri Melalui Metode Wawancara yang pengumpulan datanya dibantu oleh 30 sukarelawan responden dari siswa kelas VII, VIII, & VIII SMP Alfa Centauri juga difasilitasi oleh SMP Alfa Centauri melalui program Research Based Learning. Isi Artikel ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Herbuwono. Dante Saksono. 2010. *Ayo Bangun!*. Pustaka RSCM.
Linares, G., Marchidann A., Elkind M.S., Boden-Albala B., Marshall R.S.. *Too Good to Treat*.
Prasadj, Andreas. 2007. *RPSGT, Ayo Bangun!*. Hikmah (Mizan Group).
Some Experts. 2006. *Relationships SportsHealth*. Georgia University.
Triamoyo. Heru. 2014. *Upaya Megatasi Rasa Kantuk di Kelas dalam Proses Belajar Mahasiswa Taruna Akademi Maritim Djadajat*
Triangto, Michael. 2013. *Jalan Sehat dengan Sports Theraphy*. Intisari Mediatama.
<http://edukasi.kompas.com/read/2013/03/11/16590515/tipsmenarikbelajar-materi-yang-membosankan>
<http://kazekageninja.blogspot.com/2013/02/agar-dikelas-tidakngantuksaat-belajar>
<https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-umum/ini-yang-terjadi-pada-organ-tubuh-ketika-mengantuk>

DOKUMENTASI



