

Tersedia secara online di

**PISCES**

**Proceeding of Integrative Science Education Seminar**

Beranda prosiding : <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/pisces>

Artikel

## **Upaya Mengatasi Siswa SMP/MTs yang Tidur Saat Pembelajaran Biologi di Kelas**

Munawaroh<sup>1\*</sup>, Syela Lailaturrohmah<sup>2</sup>, Syaiful Arif<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>IAIN Ponorogo, Ponorogo, Indonesia.

\*Corresponding Address: [muna63582@gmail.com](mailto:muna63582@gmail.com)

### **Info Artikel**

1<sup>st</sup> AVES  
Annual Virtual Conference of  
Education and Science 2021

### **Kata kunci:**

Kantuk  
Pembelajaran Biologi  
Pendidikan  
Tidur di kelas  
solusi

### **ABSTRACT**

Rasa kantuk menjadi suatu hambatan bagi siswa yang mengikuti proses belajar-mengajar di dalam kelas yang berdampak pada produktivitas, kreativitas, dan hasil belajar siswa yang tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab fenomena siswa tidur saat mengikuti pembelajaran biologi di kelas dan untuk mengetahui upaya mengatasi. Penelitian ini merupakan studi literatur dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan kajian kepustakaan yang berusaha mengungkap penyebab siswa tidur saat mengikuti pembelajaran biologi di kelas. Pada penelitian studi literatur ini penulis menggunakan berbagai sumber tertulis seperti artikel, jurnal dan dokumen-dokumen yang relevan dengan kajian dalam penelitian ini. Studi ini memfokuskan pada wacana karakteristik penyebab siswa tidur saat mengikuti pelajaran dan upaya-upaya untuk mengatasinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Penyebab rasa kantuk siswa disebabkan oleh faktor kurang istirahat pada malam hari menyia-nyaiakan waktu istirahat dengan kegiatan yang produktif, bahkan karena terlalu banyak tidur atau terlalu banyak makan, serta model pembelajaran yang tidak menggugah semangat belajar siswa dalam mempelajari materi biologi. Solusi untuk mengatasi rasa kantuk ketika mengikuti pembelajaran biologi di dalam kelas ialah menyesuaikan kegiatannya sesuai dengan ketentuan kesehatan yang baik dan benar, serta memberikan model pembelajaran yang dapat menumbuhkan semangat dalam belajar biologi.

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan aktivitas yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia dari kanak-kanak hingga tua sebagai bentuk usaha manusia agar dapat mengembangka 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 tiga 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 terhindar 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, khususnya dalam pelajaran biologi.

Ilmu Biologi merupakan ilmu yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, baik yang menyangkut proses dan sistem didalam tubuh, keanekaragaman hayati, maupun lingkungan hidup. Biologi sebagai bagian dari sains terdiri dari tiga aspek yang tidak terpisahkan, yaitu biologi sebagai proses, produk, dan sikap. Pembelajaran biologi idealnya mencakup ketiga aspek tersebut. Belajar biologi bukan hanya sekedar proses transfer ilmu dari Guru kepada siswa, tetapi merupakan sebuah proses untuk mencari, menemukan secara aktif, dan berbagi pengetahuan sehingga terjadi peningkatan pemahaman (Sarwanto dkk, 2013). Mempelajari ilmu Biologi sebagai salah satu mata pelajaran yang dianggap sulit dan membingungkan bagi siswa itu sendiri. Siswa yang tertidur di kelas jelas akan semakin kebingungan dan tertinggal.

Tertidur saat pembelajaran berlangsung memberikan dampak pada produktivitas, kreativitas, dan hasil belajar yang tidak maksimal siswa. 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.

penelitian ini dilakukan oleh sekelompok mahasiswa IAIN Ponorogo dengan metode *random sampling* dengan menggunakan kuisioner terhadap siswa SMP/Mts sederajat di daerah Ponorogo-Pacitan beserta studi literatur guna melengkapi data-data yang berhubungan dengan permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran di kelas khususnya siswa yang mengantuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab terjadinya siswa tidur saat mengikuti pembelajaran Biologi di Kelas dan upaya mengatasinya. Penelitian ini menggunakan 21 responden yang tersebar di berbagai daerah di wilayah Ponorogo-Pacitan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pelaku pendidik dalam mengambil kebijakan mengatasi siswa yang tidur di kelas.

## **METODE**

Penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2021. Populasi dalam kegiatan penelitian ini adalah siswa SMP/Mts sederajat di kawasan Kabupaten Ponorogo-Pacitan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *random sampling* sehingga diperoleh 21 responden. Ditinjau dari perolehan datanya, penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menangkap fakta, keadaan, fenomena, variabel dan keadaan yang terjadi saat penelitian berlangsung dan mendeskripsikan apa adanya. Pengambilan data dilakukan

dengan cara studi pustaka dan kuisioner meliputi siswa-siswi kelas 7-9. Teknik analisis data dilakukan berdasarkan pedoman Miles dan Huberman, yakni melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tidur adalah keadaan istirahat alami yang dibutuhkan setiap orang yang ditandai dengan berkurangnya kesadaran dan tanggapan terhadap rangsangan karena sebagian besar dari saraf sensorik diblokade pada saat tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang yang diperlukan untuk memulihkan kembali kondisi tubuh yang lelah setelah seharian beraktivitas. Kebutuhan tidur seseorang dengan orang lain bervariasi. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, terutama faktor usia. Kebutuhan tidur normal anak 6-12 tahun adalah 10 jam per hari. Menurut jajak pendapat National Sleep Foundation, ada sekitar 50% pada masa sekolah dan masa remaja yang kurang mempunyai jam tidur malam yang cukup selama bersekolah. Siswa yang kurang tidur tentu memberikan dampak mengantuk keesokan harinya pada saat mengikuti pembelajaran di Kelas.

Selalu mengantuk meski sudah cukup tidur disebut dengan Hipersomnia. Kata Hipersomnia berasal dari bahasa Yunani, *hyper* yang artinya lebih dari normal dan dari bahasa Latin *somnus*, artinya tidur. Hypersomnia primer merupakan rasa kantuk yang berlebih sepanjang hari dan berlangsung selama sebulan atau lebih. Mengantuk merupakan tanda bahwa otak sedang kekurangan oksigen. Oksigen dibutuhkan oleh sel-sel otak untuk beraktivitas sehari-hari. Apabila oksigen tidak mencukupi kebutuhan metabolisme sel tubuh, maka otak pun juga akan kekurangan oksigen yang dapat diketahui melalui gejala mengantuk.

### Penyebab

#### 1. Makan Kekenyangangan

Makan merupakan aktivitas siswa SMP/MTs yang paling digemari karena berpengaruh penting bagi berkelangsungan mereka. Namun meski mereka makan sesuai porsi mereka, tidak semua makanan yang mereka makan memberi pengaruh baik untuk menunjang pembelajaran mereka. Salah satu pengaruh buruknya adalah merasa kantuk setelah makan. Hal ini terjadi karena siswa SMP / MTs makan makanan yang banyak mengandung protein yang tinggi dan asam amino triptofan. Asam amino triptofan digunakan oleh tubuh untuk memproduksi serotonin yang berperan besar terhadap rasa kantuk. Jadi apabila siswa SMP/MTs makan makanan yang mengandung protein dan asam amino serotonin yang berlebih maka otomatis mereka akan merasakan kantuk saat pembelajaran berlangsung.

#### 2. Kurang Tidur

Tidur adalah dasar bagi kesehatan dan perkembangan siswa. Saat ini dilaporkan 2/3 siswa SMP / MTs mengalami kekurangan tidur. Bagi siswa SMP / MTs yang mengalami kekurangan tidur, kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur dapat mengakibatkan mengantuk ketika siang hari. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan (Siverten 2016).

Kekurangan tidur akan menyebabkan kelelahan, mudah marah, peningkatan sensitivitas pada nyeri, dan peningkatan kemungkinan cedera. Menambahkan kekurangan tidur memiliki efek psikologis pada siswa seperti kemampuan sosial yang buruk dan berakibat negatif pada kemampuan mengingat yang akan menurunkan performa akademik pada siswa SMP / MTs (Wilkinson, 2015). Dampak paling umum yang dirasakan siswa SMP / MTs ketika kualitas tidur mereka buruk adalah penurunan performa akademik mereka di sekolah. Alasan utama performa akademik bisa

mengalami penurunan adalah siswa mengantuk ketika siang hari mengakibatkan siswa SMP / MTs tidak dapat berkonsentrasi secara optimal mengikuti pelajaran di ruang kelas.

### 3. Penjelasan Guru Tidak Menarik dan Sulit Untuk di Fahami

Peran seorang guru ialah dapat membimbing dan membantu perkembangan pengetahuan siswanya melalui pengalaman belajar. Oleh karena itu guru SMP / MTs harus mempunyai kemampuan yang bertindak sebagai narasumber. Bahan pelajaran disusun dan muncul berdasarkan atas minat dan kebutuhan siswa secara individual. Akan tetapi penjelasan yang diberikan oleh guru SMP /MTs tidak sesuai yang diharapkan oleh setiap siswa SMP /MTs. Hal ini dikarenakan guru tersebut memiliki sedikit skill yang di gunakan dalam pembelajarannya. Akibat dari hal tersebut siswa yang diajarinya merasa tidak memiliki rasa tertarik untuk melanjutkan belajarnya dan berujung bosan.

Belum berpindah dari bosannya di tambah dengan materi yang di bawakan oleh guru SMP / MTs tersebut memiliki sifat yang sulit untuk difahami yang hanya sekedar di baca. Dari sifat yang sudah terakumulasi menjadi satu akhirnya siswa SMP / MTs yang di ajarinya merasa tidak semangat untuk melanjutkan belajarnya sehingga materi yang di bawakan tidak bis di terima dengan baik.

## Upaya

Fenomena siswa tidur merupakan permasalahan yang umum terjadi di kelas. Tidak dapat dipungkiri bahwa rasa kantuk yang tidak tertahankan memang sulit dihindari sehingga dapat menurunkan konsentrasi. Siswa akan kehilangan konsentrasi dalam belajar sehingga memberikan dampak pada produktivitas, kreativitas, dan pencapaian hasil belajar yang tidak maksimal. Selain itu, fenomena siswa yang tidur ini dapat membuat tidak nyaman siswa lain, dan berkesan tidak menghargai keberadaan guru. Oleh karena itu, upaya dalam rangka mengatasi fenomena tersebut sangat perlu dilakukan.

Cara yang paling sederhana untuk mengatasi kantuk adalah dengan mencuci muka. Mencuci muka terutama air dingin dapat menghilangkan kelelahan pada mata dan mengembalikan semangat dalam beraktifitas (Puji, 2021). Selain itu, rasa kantuk juga dapat diatasi dengan menggerakkan tubuh, menarik napas, dan mengombrol dengan teman sebangku.

Selain berbagai usaha yang dapat dilakukan siswa, guru juga harus ikut serta dalam mengatasi permasalahan ini. Kebanyakan siswa mengaku mata pelajaran biologi sulit untuk dipahami, sedangkan model pembelajaran guru tidak menarik. Hal ini yang menyebabkan siswa mengantuk kemudian tertidur di dalam kelas. Oleh karena itu, guru hendaknya berupaya melaksanakan pembelajaran dengan semenarik mungkin agar siswa tersebut tidak merasa jenuh. Guru harus mengarahkan siswa agar berperan aktif dalam proses pembelajaran, seperti dengan mengadakan pembelajaran berbasis praktikum atau observasi lingkungan.

Praktikum merupakan kegiatan pembelajaran yang bertujuan agar siswa mendapat kesempatan untuk menguji dan mengaplikasikan teori dengan menggunakan fasilitas laboratorium maupun di luar laboratorium (Suryaningsih, 2017). Kegiatan praktikum dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, mengembangkan keterampilan dasar melakukan eksperimen, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dengan pendekatan ilmiah serta dapat meningkatkan pemahaman mengenai materi pelajaran (Nisa, 2017). Pembelajaran berbasis praktikum memiliki sintaks, yaitu: 1) orientasi masalah: Guru menerangkan apa saja yang akan diselidiki serta langkah-langkah praktikum; 2) Perumusan masalah: siswa mengidentifikasi langkah-langkah penyelidikan; 3) Melakukan penyelidikan: siswa mengidentifikasi masalah untuk diselidiki, siswa melakukan kegiatan penyelidikan, pengumpulan data, dan mengidentifikasi kesulitan dalam proses penyelidikan; 4) Mengatasi kesulitan: guru menugaskan siswa untuk memikirkan berbagai cara dalam mengatasi kesulitan dalam proses penyelidikan, siswa merancang ulang percobaan, mengorganisasi data

melalui berbagai cara, menginterpretasi data, mengkonstruksi pengetahuan; 5) Merefleksikan hasil penyelidikan: mengaitkan hasil praktikum atau penyelidikannya dengan konsep atau teori (Murti *dkk*, 2014).

Dalam proses belajar mengajar kegiatan laboratorium atau praktikum turut berperan dalam mencapai tiga tujuan pembelajaran antara lain adalah : 1) Keterampilan kognitif (melatih agar teori dapat dimengerti dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari), 2) Keterampilan afektif (belajar bekerja sama, menghargai, dan merencanakan kegiatan secara mandiri) dan 3) Keterampilan Psikomotorik (belajar memasang dan memakai peralatan serta instrumen tertentu).

Pembelajaran observasi (*Outdoor Study*) merupakan suatu kegiatan menyampaikan pengetahuan secara bersama-sama di luar kelas, tujuannya agar siswa bukan hanya menerima pengetahuan dari apa yang mereka dengar tetapi juga melibatkan semua panca indra dan aspek motorik lainnya dengan memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar dengan cara menghubungkan konsep dengan keadaan nyata di lapangan (Joesyiana, 2018). Model pembelajaran observasi dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan siswa sebab siswa mengamati suatu proses/kejadian dengan sendirinya. Dengan metode observasi siswa akan lebih memahami sesuatu yang bersifat abstrak dan lebih mampu mengingat dalam jangka waktu yang relatif lebih lama.

Langkah – langkah observasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Siswa mencari gambaran atau informasi tentang objek penelitian melalui indera, (2) Siswa melakukan observasi dilakukan melalui pengamatan, pendengaran, pengecapan, perabaan, penciuman, (3) Apabila tidak memungkinkan Siswa menggunakan alat bantu, (4) Siswa membuat data setelah melakukan pengamatan, (5) Siswa mempresentasikan data hasil pengamatan, (6) Siswa lain memberikan tanggapan, (7) guru memberikan tes untuk memperoleh hasil belajar siswa sehingga bisa dilihat prestasi belajar siswa setelah pembelajaran menggunakan metode observasi.

## KESIMPULAN

Tidur adalah keadaan istirahat alami yang dibutuhkan setiap orang yang ditandai dengan berkurangnya kesadaran dan tanggapan terhadap rangsangan karena sebagian besar dari saraf sensorik diblokade pada saat tidur. Orang yang masih mengantuk dipagi hari meski sudah tidur yang cukup disebut hipersomnia. Adapun penyebab siswa tidur saat mengikuti pembelajaran di Kelas adalah kurnag tidur, makan kekenyangan, dan penjelasan guru sulit untuk dihami. Oleh karena itu, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan unyk mengatasi siswa yang mengantuk, diantaranya dengan mencuci muka, menggerakkan tubuh, menarik napas, dan mengombrol dengan teman sebangku. Selain upaya yang dapat dilakukan oleh siswa, guru juga dapat ikut serta mengatasi masalah ini yaitu dengan melaksanakan pembelajaran dengan semenarik mungkin agar siswa tersebut tidak merasa jenuh, seperti dengan mengadakan pembelajaran berbasis praktikum atau observasi lingkungan

## UCAPAN TERIMAKASIH

Atas berkat rahmat Allah SWT. artikel yang berjudul *Upaya Mengatasi Siswa SMP/Mts yang Tidur Saat Pembelajaran Biologi di Kelas* dapat diselesaikan tepat waktu, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang ikut terlibat dalam penyusunan artikel ini. Kami berterimakasih kepada:

1. Bapak Syaiful Arif, M. Pd, selaku dosen mata kuliah Strategi Belajar Mengaja IPA seklaigus pembimbing kami.
2. 21 responden dari SMP/Mts sederajat daerah Ponorogo-Pacitan
3. Keluarga serta teman yang ikut memeberikan dukungan moral.

## REFERENSI

- Hakim, L. (2012). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Instruction Disertai Media Audio Visual Terhadap Belajar Biologi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ngemplak. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 3-5.
- Joesyiana, K. (2018). Penerapan Metode Pembelajaran Observasi Lapangan (Outdoor Study) Pada Mata Kuliah Manajemen Operasional (Survey pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Semester III Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Persada Bunda). *PeKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR Vol 6 No 2*, 93.
- Murti, S. M. (2014). Penerapan Pembelajaran Berbasis Praktikum untuk Peningkatan Kemampuan Kognitif dan Piskomotorik pada Perkuliahan Anatomi Tumbuhan. *Jurnal Biologi Edukasi. Vol 6 (2)*, 3-5.
- Nisa, U. M. (2017). Metode Praktikum untuk Meningkatkan Pemahaman dan Hasil Belajar Siswa Kelas V MI YPPI 1945 Babat pada Materi Zat Tunggal dan Campuran. *Jurnal Proceeding Biology Education Conference. Vol 14 (1)*, 65-66.
- Puji, A. (2021, 05 07). 7 Cara Menghilangkan Ngantuk Tanpa Kopi yang Bisa Anda Coba. Diambil kembali dari HelloSehat: <https://hellosehat.com/pola-tidur/tips-tidur/cara-menghilangkan-ngantuk-tanpa-kopi/>
- Sarwanto, L. A. (2013). Pembelajaran Biologi Menggunakan Model Accelerated Learning Melalui Concept Mapping dan Mind Mapping Ditinjau Verbal Siswa. *Jurnal Inkuiri. Vol. 2 (3)*, 246-247.
- Suryaningsih, Y. (2017). Pembelajaran Berbasis Praktikum Sebagai Sarana Siswa Untuk Berlatih Menerapkan Keterampilan Proses Sains dalam Materi Biologi. *Jurnal Bio Education. Vol 2 (2)*, 50-51.
- Truamiyono, H. (2014). Upaya Mengatasi Rasa Kantuk di Kelas dalam Proses Belajar Mahasiswa Taruna Akademi Maritim Djajat. *Jurnal Ilmiah WIDYA. Vol. 2 (2)*, 66.
- Warif, M. (2019). Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar. *Tarbawi, Jurnal Pendidikan Islam*, 39-40.
- Wilkinson (2016). Kualitas Tidur yang Baik di Kalangan Siswa Pelajar. Vol 2, 32.