

DILEMA MAHASISWA MENGANTUK SAAT KULIAH: SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN

Hendrikson Febri[✉]

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Medan, Indonesia

Email: hendriksonfebri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46880/methoda.Vol14No3.pp334-344>

ABSTRACT

The phenomenon of students feeling sleepy during lectures is a common issue that can negatively impact the quality of learning. Several factors contribute to this problem, including excessive gaming habits, social media usage, delays in submitting academic assignments, low attendance in class, and a decline in academic performance. This study aims to identify the factors causing drowsiness among students during lectures and provide solutions to enhance the quality of learning. The research method used is qualitative with a phenomenological approach. The results indicate that students experience sleepiness due to insufficient sleep, monotonous teaching methods, unsuitable lecture times, lack of interaction in the classroom, and inadequate physical conditions of the classroom environment. This research is expected to offer insights and recommendations that are beneficial for educators and educational institutions in creating a more conducive learning environment.

Keyword: *Students, Sleepiness, Quality of Learning.*

ABSTRAK

Fenomena mahasiswa mengantuk selama perkuliahan merupakan masalah umum yang dapat berdampak negatif pada kualitas pembelajaran. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap masalah ini meliputi kebiasaan bermain game berlebihan, penggunaan media sosial, keterlambatan dalam pengumpulan tugas akademik, rendahnya kehadiran di kelas, serta penurunan nilai akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rasa mengantuk pada mahasiswa selama perkuliahan dan memberikan solusi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merasa mengantuk disebabkan oleh kurangnya waktu tidur, metode pengajaran yang monoton, waktu perkuliahan yang tidak sesuai, kurangnya interaksi di dalam kelas, serta kondisi fisik lingkungan kelas yang kurang mendukung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan rekomendasi yang bermanfaat bagi dosen dan lembaga pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Kata Kunci: *Mahasiswa, Mengantuk, Kualitas Pembelajaran.*

PENDAHULUAN

Perkuliahan merupakan aktivitas umum diikuti oleh setiap mahasiswa yang menempuh perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan Hutahaean, mengatakan bahwa perkuliahan merupakan suatu aktivitas yang sangat penting sekaligus suatu faktor yang diperhatikan dalam lingkungan kampus (Hutahaean, 2018).

Perkuliahan adalah proses pembelajaran yang aktif di mana mahasiswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berinteraksi, berdiskusi, dan mengembangkan pemikiran.

Perkuliahan telah mengalami banyak perubahan dari masa lalu hingga sekarang, baik dari segi metode, teknologi, maupun pengalaman mahasiswa secara keseluruhan.

Dulu, perkuliahan umumnya dilakukan secara tatap muka di dalam kelas dengan dosen memberikan ceramah langsung, menggunakan alat bantu pembelajaran seperti papan tulis dan buku teks. Saat ini, teknologi memainkan peran penting, dengan penggunaan perangkat digital serta pembelajaran daring yang semakin umum melalui platform seperti *Zoom* atau *Google Classroom*. Akses informasi juga berbeda; jika dulu mahasiswa harus pergi ke perpustakaan untuk mencari referensi, sekarang mahasiswa dapat dengan mudah menemukan informasi melalui internet dan berbagai database akademik.

Interaksi antara dosen dan mahasiswa juga telah berubah. Di masa lalu, interaksi seringkali terbatas pada jam perkuliahan atau konsultasi tatap muka, sementara sekarang diskusi bisa dilakukan kapan saja melalui forum online dan grup chat. Metode pengajaran yang dulu lebih berfokus pada ceramah dan hafalan kini telah bergeser ke pendekatan yang lebih interaktif, seperti *flipped classroom* atau pembelajaran berbasis proyek yang mendorong mahasiswa untuk berpikir kritis dan aktif berpartisipasi. Evaluasi dalam perkuliahan juga telah berkembang; tidak lagi hanya mengandalkan ujian tertulis, tetapi juga menggunakan tugas proyek, presentasi, dan penilaian berbasis kinerja.

Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas kampus telah menjadi lebih dinamis. Jika sebelumnya terbatas pada kegiatan di dalam kampus, sekarang mahasiswa terlibat dalam berbagai kegiatan di luar kampus seperti magang, penelitian, dan inisiatif bisnis. Pembelajaran pun lebih fleksibel, memungkinkan mahasiswa untuk mengikuti kelas online dari mana saja dan kapan saja. Konektivitas dan jaringan sosial juga lebih luas dengan adanya platform digital yang memungkinkan mahasiswa terhubung dengan alumni dan profesional secara global. Perubahan-perubahan ini mencerminkan bagaimana teknologi dan globalisasi telah mengubah cara perkuliahan mahasiswa mengakses pendidikan, berinteraksi, dan berkembang dalam dunia akademik, memberikan pengalaman kuliah yang lebih dinamis dan relevan dengan kebutuhan zaman.

Pentingnya mahasiswa mengikuti perkuliahan dengan sungguh-sungguh dan rajin. Dalam mengikuti perkuliahan mahasiswa dapat meningkatkan pemahaman materi, membangun disiplin, tanggung jawab, kesempatan untuk berinteraksi, *networking*, pengembangan keterampilan *soft skills*, persiapan untuk ujian penilaian, menumbuhkan rasa ingin tahu, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Masalahnya, mahasiswa mengantuk saat mengikuti perkuliahan merupakan fenomena umum terjadi. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan mahasiswa yang kurang produktif, seperti main game berlebihan, penggunaan media sosial, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas akademik, kehadiran di kelas yang rendah, dan nilai akademik yang menurun (Hutagalung dkk., 2022). Penyebab terjadinya mengantuk diantaranya, kurangnya kualitas tidur, gaya hidup yang tidak sehat, beban akademis yang tinggi, lingkungan kelas yang tidak mendukung, metode pembelajaran yang kurang menarik, dan kurangnya keterlibatan mahasiswa dalam kelas (Nuryatin & Mulyati, 2021). Seringkali mengantuk dalam perkuliahan akan menimbulkan kebosanan terhadap mahasiswa (Irawan dkk., 2019). Dari fenomena di atas, dapat diketahui bahwa mengantuk merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Febianti dkk, dalam penelitiannya menyatakan bahwa penerapan *ice breaking* sangat penting untuk meningkatkan semangat belajar mahasiswa. Selain itu, *ice breaking* juga sangat membantu mengurangi rasa bosan dan mengantuk pada saat mahasiswa mengikuti perkuliahan di dalam kelas (Febianti dkk., 2023). Selanjutnya, Kelvin dan Nyanasuryanadi mengatakan bahwa pentingnya peran dosen pembimbing akademik dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dalam perkuliahan yang berlangsung di dalam kelas (Kelvin & Nyanasuryanadi, 2023). Dari penelitian-penelitian yang sudah ada di atas, maka dalam penelitian ini memiliki keunikan yang berbeda dengan penelitian yang sudah ada.

Adapun yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah apa yang harus dilakukan oleh dosen terhadap mahasiswa yang

mengantuk pada saat perkuliahan berlangsung? Maka, tujuan penelitian ini adalah mengetahui apa yang akan dilakukan oleh dosen terhadap mahasiswa yang mengantuk ada saat perkuliahan berlangsung.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan untuk memahami dan menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa yang mengantuk saat mengikuti perkuliahan serta perspektif dosen mengenai fenomena tersebut. Penelitian fenomenologi berfokus pada bagaimana individu secara pribadi merasakan, mengalami, dan menginterpretasikan suatu fenomena tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilema Mahasiswa Mengantuk saat Kuliah

Dari pengamatan dan wawancara yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa mahasiswa kurang tidur, metode pengajaran yang monoton (pengajaran yang berulang-ulang), waktu perkuliahan yang tidak sesuai, kurangnya interaksi dalam kelas, dan lingkungan fisik kelas.

Kurang Waktu Tidur

Kurangnya waktu tidur menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa sering merasa mengantuk saat mengikuti perkuliahan. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar mahasiswa melaporkan bahwa mereka rata-rata hanya tidur kurang dari 7 (tujuh) jam per malam. Mahasiswa mengungkapkan bahwa kurangnya waktu tidur ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti beban tugas akademik yang menumpuk, keterlibatan dalam kegiatan organisasi kampus, dan pekerjaan paruh waktu yang mereka jalani (Nilifda dkk., 2016).

Kondisi ini akhirnya membuat kualitas tidur mereka menurun, sehingga waktu istirahat yang seharusnya bisa membantu tubuh dan pikiran pulih menjadi tidak optimal. Akibatnya, saat perkuliahan berlangsung di pagi hari, mahasiswa sering kali merasa lesu, kurang

fokus, dan mengantuk karena tubuh mereka belum sepenuhnya beristirahat dengan baik.

Metode Pengajaran yang Monoton

Metode pengajaran yang monoton sering kali menjadi penyebab mahasiswa merasa bosan dan kurang tertarik selama perkuliahan. Ketika materi disampaikan dengan cara yang terlalu teoritis dan tanpa variasi, mahasiswa cenderung kehilangan minat dan mengalami penurunan konsentrasi. Situasi ini semakin parah ketika sesi perkuliahan hanya berbasis ceramah panjang tanpa adanya aktivitas interaktif atau diskusi yang melibatkan mahasiswa secara aktif. Akibatnya, rasa kantuk dan kelelahan mental lebih mudah muncul, mengurangi efektivitas proses pembelajaran.

Selain metode yang monoton, permasalahan juga muncul ketika dosen yang mengajar kurang mendalami atau memahami mata kuliah yang diampu. Ketidakmampuan untuk menjelaskan materi dengan baik dan kurangnya penguasaan topik membuat mahasiswa kesulitan untuk mengikuti alur pembelajaran dengan baik. Kurangnya pengetahuan mendalam dari dosen membuat penyampaian materi menjadi kurang menarik dan tidak relevan dengan konteks yang dihadapi mahasiswa, sehingga perkuliahan terasa lebih membosankan dan tidak menginspirasi. Mahasiswa yang tidak mendapatkan informasi dan pemahaman yang jelas dari dosen akan cenderung mengalihkan perhatian, dan akhirnya rasa kantuk tidak dapat dihindari (Muluk & Athaillah, 2023).

Waktu yang tidak Sesuai

Waktu perkuliahan yang tidak sesuai seringkali menjadi faktor signifikan yang mempengaruhi rasa ngantuk mahasiswa selama proses pembelajaran. Jadwal kuliah yang diadakan terlalu pagi atau pada jam-jam setelah makan siang cenderung membuat mahasiswa kesulitan untuk tetap fokus dan terjaga. Kondisi ini disebabkan oleh ritme sirkadian tubuh yang secara alami mempengaruhi tingkat kewaspadaan dan energi. Pada jam-jam tersebut, tubuh secara biologis mengalami penurunan tingkat kesadaran dan merasa lebih

lelah, sehingga rasa mengantuk lebih mudah muncul.

Namun, dari kedua waktu tersebut, periode setelah makan siang menjadi momen yang lebih dominan dalam memicu rasa mengantuk terhadap mahasiswa. Setelah makan siang, tubuh mengalami proses pencernaan yang membuat aliran darah lebih banyak terfokus pada perut, menyebabkan penurunan energi dan konsentrasi. Hal ini diperparah ketika dosen yang mengajar tidak mampu menghadirkan suasana yang menarik dalam penyampaian materi. Suara dosen yang pelan dan kurang bervariasi serta gaya mengajar yang datar dan tidak dinamis semakin memperburuk situasi, sehingga mahasiswa lebih mudah teralihkan dan kehilangan minat untuk tetap fokus. Kombinasi antara waktu kuliah yang tidak sesuai dengan kondisi biologis tubuh dan metode pengajaran yang kurang menarik membuat rasa mengantuk menjadi masalah yang sulit dihindari.

Kurangnya Interaksi dalam Kelas

Kurangnya interaksi dalam kelas menjadi salah satu faktor yang signifikan dalam menurunnya keterlibatan mahasiswa selama perkuliahan. Ketika suasana kelas berlangsung secara pasif dan tidak ada upaya untuk melibatkan mahasiswa dalam diskusi atau aktivitas pembelajaran lainnya, rasa bosan dengan cepat muncul. Kondisi ini mengakibatkan mahasiswa menjadi kurang termotivasi untuk berpartisipasi aktif, dan akhirnya mengantuk saat perkuliahan berlangsung.

Keterlibatan aktif dalam kelas, seperti bertanya, berdebat, atau menyampaikan pendapat, tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman materi, tetapi juga menjaga konsentrasi dan kewaspadaan mahasiswa. Sebaliknya, jika dosen hanya menyampaikan materi secara satu arah tanpa membuka ruang untuk dialog atau diskusi, suasana kelas cenderung menjadi statis. Mahasiswa yang tidak diajak untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran akan merasa kurang tertantang dan mudah kehilangan minat dan konsentrasi.

Kondisi ini diperparah ketika dosen tidak memberikan stimulus yang mendorong

mahasiswa untuk berpikir kritis atau memberikan pendapat. Ketidakhadiran elemen interaktif dalam proses pengajaran mengurangi kesempatan mahasiswa untuk terlibat dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi yang disampaikan. Hal ini pada akhirnya meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk mengantuk, karena pikiran mereka tidak cukup terstimulasi oleh kegiatan belajar yang menuntut partisipasi (Winardi, 2014).

Lingkungan Fisik Kelas

Lingkungan fisik kelas memiliki peran penting dalam menentukan kenyamanan dan konsentrasi mahasiswa selama perkuliahan. Faktor-faktor seperti suhu ruangan, pencahayaan, dan sirkulasi udara sering kali menjadi penentu utama bagaimana mahasiswa dapat mempertahankan fokus. Ketika kondisi fisik kelas tidak optimal, perhatian mahasiswa cenderung teralihkan, dan rasa kantuk pun lebih mudah muncul.

Suhu ruang kelas yang terlalu dingin atau panas dapat memberikan dampak signifikan terhadap tingkat kewaspadaan mahasiswa. Ruangan yang terlalu dingin sering kali membuat tubuh merasa kurang nyaman, menyebabkan mahasiswa menggigil dan sulit berkonsentrasi. Sebaliknya, suhu yang terlalu panas dapat membuat tubuh berkeringat, merasa lelah, dan sulit untuk tetap waspada. Ketidaknyamanan ini memicu respons tubuh yang berfokus untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, sehingga energi dan perhatian yang seharusnya dialokasikan untuk pembelajaran justru teralihkan.

Selain itu, pencahayaan yang tidak memadai juga merupakan faktor yang dapat mengurangi efektivitas pembelajaran di dalam kelas. Ruangan yang terlalu gelap atau penerangan yang tidak merata membuat mata lebih cepat lelah saat membaca atau memperhatikan materi yang disampaikan dosen. Mata yang lelah akibat pencahayaan yang kurang baik dapat memicu rasa mengantuk dan menurunkan tingkat konsentrasi mahasiswa. Sebaliknya, pencahayaan yang terlalu terang atau menyilaukan juga dapat

menyebabkan ketidaknyamanan visual yang mengganggu proses belajar.

Kualitas udara dalam kelas juga mempengaruhi kenyamanan belajar. Ruang kelas yang tidak memiliki sirkulasi udara yang baik akan terasa pengap dan panas, mengurangi aliran oksigen yang diperlukan untuk tetap segar dan fokus. Udara yang stagnan dapat membuat mahasiswa merasa mengantuk lebih cepat, bahkan meskipun materi yang disampaikan cukup menarik. Lingkungan dengan ventilasi yang buruk tidak hanya berdampak pada tingkat konsentrasi tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang mahasiswa. Lingkungan fisik yang tidak kondusif seperti ini menciptakan suasana yang tidak ideal untuk belajar, memicu rasa mengantuk, kebosanan, dan penurunan motivasi.

Solusi untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran

Untuk mengatasi masalah mahasiswa yang mengantuk saat perkuliahan, dosen memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan menarik. Berikut adalah langkah-langkah efektif yang dapat dilakukan oleh dosen berdasarkan lima masalah utama yang telah diidentifikasi:

1. Mendorong Pola Tidur yang Sehat

Kurangnya waktu tidur telah terbukti menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa sering mengantuk saat perkuliahan. Oleh karena itu, salah satu langkah penting yang dapat diambil oleh dosen adalah mendorong mahasiswa untuk memiliki pola tidur yang sehat dan teratur. Edukasi mengenai manajemen waktu yang efektif dan pentingnya tidur berkualitas menjadi hal yang sangat penting dalam upaya mengatasi masalah ini. Mahasiswa perlu memahami bahwa tidur yang cukup tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik tetapi juga mempengaruhi kinerja akademik dan kemampuan kognitif.

Dosen dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai efek negatif dari kurang tidur, seperti penurunan kemampuan konsentrasi, gangguan memori, serta meningkatnya risiko stres dan kelelahan.

Dengan memberikan pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana kurang tidur mempengaruhi proses belajar, mahasiswa akan lebih terdorong untuk memperbaiki pola tidur. Selain itu, dosen juga dapat memberikan tips dan strategi manajemen waktu yang membantu mahasiswa menyeimbangkan antara tugas akademik, kegiatan non-akademik, serta waktu istirahat yang cukup.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan mengintegrasikan pengetahuan mengenai pentingnya tidur ke dalam materi perkuliahan yang relevan. Misalnya, dalam mata kuliah yang membahas kesehatan atau psikologi, dosen bisa memaparkan bukti-bukti ilmiah tentang manfaat tidur yang cukup terhadap performa belajar dan kesejahteraan mental. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga pola tidur yang teratur sebagai bagian dari strategi untuk mencapai kesuksesan akademik.

Selain itu, fleksibilitas dalam pengaturan tenggat waktu tugas juga dapat menjadi bagian dari solusi. Dosen dapat mempertimbangkan kebijakan penugasan yang tidak terlalu padat dalam waktu yang singkat, sehingga mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengatur jadwal belajarnya dengan lebih baik. Penjadwalan tugas yang realistis dan tidak membebani dapat membantu mahasiswa menghindari kebiasaan begadang yang sering kali menjadi penyebab utama kurangnya waktu tidur. Dengan memberikan sedikit kelonggaran dalam tenggat tugas, mahasiswa dapat lebih termotivasi untuk mengatur waktu tidur dengan lebih efisien tanpa mengorbankan kualitas belajar.

Pendekatan proaktif dari dosen, seperti menyarankan metode belajar yang lebih efektif di siang hari dan mengurangi waktu penggunaan gadget menjelang waktu tidur, juga dapat membantu mahasiswa membentuk kebiasaan tidur yang lebih baik. Membantu mahasiswa memahami bahwa kebiasaan begadang tidak selalu efisien untuk produktivitas dapat mengubah persepsi mereka mengenai pola belajar yang optimal. Edukasi tentang pentingnya menciptakan rutinitas tidur yang konsisten, termasuk menjaga waktu tidur

yang sama setiap hari, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Dalam jangka panjang, dukungan dari dosen dalam membangun kesadaran tentang pentingnya tidur yang sehat dapat membawa perubahan positif pada kebiasaan belajar mahasiswa. Dengan memberikan dorongan yang berkelanjutan, dosen dapat membantu mahasiswa memahami bahwa menjaga kualitas tidur adalah investasi penting dalam kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya akan meningkatkan performa akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

2. Menggunakan Metode Pengajaran yang Variatif dan Menarik

Metode pengajaran yang monoton sering kali menjadi salah satu alasan utama mengapa mahasiswa merasa bosan dan akhirnya mengantuk selama perkuliahan. Oleh karena itu, perlunya dosen untuk menerapkan metode pengajaran yang lebih variatif dan menarik guna menciptakan suasana kelas yang dinamis serta meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar. Variasi dalam teknik pengajaran tidak hanya menghidupkan suasana kelas tetapi juga secara signifikan dapat meningkatkan tingkat pemahaman dan retensi materi oleh mahasiswa (K. E. Siregar, 2023).

Pendekatan pengajaran yang variatif dapat melibatkan penggunaan metode interaktif seperti diskusi kelompok, studi kasus, simulasi, permainan peran, dan pembelajaran berbasis proyek. Diskusi kelompok, misalnya, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk secara aktif berpartisipasi dalam pembelajaran, berbagi ide, dan membangun argumen berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Melalui interaksi ini, mahasiswa lebih termotivasi untuk berpikir kritis dan analitis, yang membantu mahasiswa memahami materi dengan cara yang lebih mendalam. Keterlibatan aktif ini juga membuat mahasiswa tetap terjaga dan terfokus pada topik yang dibahas, sehingga mengurangi rasa mengantuk dalam kelas (Yanti dkk., 2022).

a) Studi kasus adalah metode lain yang efektif untuk membuat mahasiswa lebih terlibat dengan materi yang diajarkan. Dengan menghadirkan situasi nyata yang relevan

dengan materi, mahasiswa diajak untuk menganalisis masalah, mencari solusi, dan mengaitkan teori dengan praktik. Metode ini tidak hanya meningkatkan kemampuan analisis dan *problem solving* tetapi juga memberikan konteks praktis yang membuat materi menjadi lebih nyata dan bermakna bagi mahasiswa. Ketika materi yang diajarkan memiliki relevansi dengan situasi dunia nyata, mahasiswa cenderung lebih tertarik dan termotivasi untuk belajar.

b) Simulasi dan permainan peran juga dapat digunakan untuk menggambarkan konsep-konsep abstrak dalam bentuk yang lebih konkret dan mudah dipahami. Misalnya, dalam mata kuliah yang bersifat teknis atau kompleks, dosen dapat menggunakan simulasi untuk memperagakan proses atau fenomena tertentu, sehingga mahasiswa dapat memahami materi melalui pengalaman langsung. Aktivitas-aktivitas ini mendorong partisipasi aktif, menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, dan membantu mahasiswa mengatasi kebosanan yang sering kali menjadi penyebab utama rasa mengantuk di kelas.

c) Penggunaan multimedia dalam proses pengajaran juga telah terbukti efektif dalam menarik minat dan perhatian mahasiswa. Dosen dapat memanfaatkan video, animasi, presentasi visual yang menarik, atau aplikasi interaktif untuk menjelaskan konsep-konsep yang sulit dipahami melalui ceramah konvensional. Visualisasi konsep dengan bantuan multimedia tidak hanya membuat penyampaian materi lebih menarik tetapi juga mempermudah pemahaman mahasiswa, karena otak manusia lebih responsif terhadap informasi visual dibandingkan dengan informasi tekstual. Hal ini membantu meningkatkan daya ingat mahasiswa dan mengurangi kebosanan yang bisa muncul dari metode pengajaran yang terlalu teoritis.

d) Lebih dari itu, penggunaan teknik pengajaran yang bervariasi juga perlu disesuaikan dengan gaya belajar mahasiswa yang beragam. Setiap mahasiswa memiliki preferensi belajar yang berbeda ada yang lebih suka belajar melalui penglihatan

(visual), pendengaran (*auditory*), gerakan (kinestetik), atau melalui pengalaman langsung (*experiential*). Dengan menerapkan berbagai metode pengajaran, dosen dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan adaptif, yang mengakomodasi kebutuhan belajar masing-masing individu (Sufriadi & Zakaria, 2021).

Untuk mencapai hasil yang maksimal, dosen perlu secara konsisten mengevaluasi dan memperbarui strategi pengajaran yang digunakan. Feedback dari mahasiswa mengenai metode yang paling ingin dinikmati atau yang paling membantu dalam memahami materi bisa menjadi panduan berharga dalam menyusun rencana pembelajaran di masa mendatang. Secara keseluruhan, penggunaan metode pengajaran yang variatif dan menarik merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi mahasiswa dalam perkuliahan. Dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang interaktif dan adaptif, diharapkan mahasiswa dapat lebih antusias mengikuti perkuliahan, mengembangkan keterampilan berpikir kritis, dan mengurangi kebiasaan mengantuk yang sering kali mengganggu proses belajar.

3. Mengoptimalkan Waktu Perkuliahan

Mengoptimalkan waktu perkuliahan merupakan langkah strategis yang dapat dilakukan oleh dosen untuk mengatasi masalah mahasiswa yang sering mengantuk, terutama saat perkuliahan dilaksanakan pada waktu-waktu kritis seperti pagi hari atau setelah makan siang. Pada waktu-waktu ini, ritme sirkadian tubuh mahasiswa cenderung berada pada fase yang lebih rendah, di mana tingkat kewaspadaan menurun dan rasa mengantuk lebih mudah muncul. Untuk itu, dosen perlu menyesuaikan metode pengajaran agar sesuai dengan kondisi fisik dan psikologis mahasiswa, sehingga dapat mempertahankan keterlibatan dan konsentrasi sepanjang sesi perkuliahan (Khairunissa, 2023).

Salah satu pendekatan efektif adalah dengan menggunakan metode pengajaran yang lebih interaktif dan energik, yang mampu membangkitkan kembali semangat belajar mahasiswa. Misalnya, pada jam-jam setelah

makan siang, ketika mahasiswa cenderung merasa lelah dan mengantuk, dosen dapat memilih untuk memulai perkuliahan dengan aktivitas pemanasan yang merangsang keterlibatan fisik maupun mental, seperti diskusi kelompok singkat, kuis interaktif, atau permainan edukatif, dan teka-teki yang juga dapat mengembalikan fokus mahasiswa. Aktivitas-aktivitas ini dapat membuat suasana kelas menjadi lebih hidup dan menjaga mahasiswa tetap terfokus, sehingga mengurangi rasa mengantuk yang biasanya muncul akibat rasa kenyang atau kelelahan (Biantoro dkk., 2022).

Selain itu, penting bagi dosen untuk mengatur tempo dan variasi dalam penyampaian materi selama sesi perkuliahan. Penggunaan pendekatan pembelajaran yang dinamis dan ritmis dapat membantu menciptakan aliran energi yang stabil di dalam kelas. Mengubah cara penyampaian materi secara berkala, misalnya dari ceramah ke diskusi atau dari pemaparan teori ke studi kasus, akan memberikan stimulasi baru bagi otak mahasiswa dan mencegah kebosanan. Aktivitas yang melibatkan pertukaran ide dan kolaborasi antar mahasiswa juga dapat menjadi solusi untuk mempertahankan tingkat keterlibatan yang tinggi. Selanjutnya, memberikan jeda singkat selama perkuliahan merupakan langkah lain yang terbukti efektif dalam mengembalikan fokus dan energi mahasiswa. Jeda ini bisa digunakan untuk aktivitas ringan seperti peregangan tubuh, teknik pernapasan sederhana, atau bahkan berjalan singkat di sekitar kelas atau memberikan *break time* selama 01-15 menit. Penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik meskipun ringan dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang secara langsung berhubungan dengan peningkatan konsentrasi dan kewaspadaan. Oleh karena itu, menerapkan strategi ini secara rutin selama perkuliahan yang berlangsung panjang akan membantu mahasiswa tetap segar dan siap menerima materi (Triamiyono, 2014).

Pemanfaatan waktu secara fleksibel juga menjadi kunci dalam mengoptimalkan perkuliahan di jam-jam yang tidak ideal. Dosen bisa mempertimbangkan untuk mengatur ulang urutan materi yang disampaikan, dengan menempatkan topik yang lebih ringan dan

bersifat diskusi pada waktu-waktu yang kritis. Topik yang membutuhkan perhatian penuh dan analisis mendalam bisa dipindahkan ke awal sesi perkuliahan atau ke hari-hari di mana tingkat energi mahasiswa lebih tinggi. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap aktif secara mental tanpa terbebani oleh materi yang terlalu berat ketika konsentrasi mahasiswa sedang menurun. Penting juga bagi dosen untuk menciptakan lingkungan kelas yang mendukung bagi mahasiswa untuk tetap terlibat selama perkuliahan. Misalnya, dengan memberikan penghargaan atau umpan balik positif kepada mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam diskusi atau yang mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Motivasi eksternal seperti ini dapat menjadi dorongan penting bagi mahasiswa untuk terus terlibat, terutama pada saat-saat di mana rasa mengantuk dan kebosanan biasanya muncul.

4. Meningkatkan Interaksi di Dalam Kelas

Meningkatkan interaksi di dalam kelas merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah mengantuk dan kebosanan yang sering dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan. Ketika mahasiswa hanya menjadi pendengar pasif, konsentrasi cenderung menurun dengan cepat, yang pada akhirnya memicu rasa mengantuk dan mengurangi pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Oleh karena itu, dosen memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendorong partisipasi aktif dan kolaborasi dalam kelas (S. Siregar & Sazali, 2024).

Solusi untuk meningkatkan interaksi di dalam kelas adalah dengan mengajak mahasiswa terlibat dalam diskusi terbuka. Diskusi yang terstruktur dengan baik memungkinkan mahasiswa untuk berbagi pandangan, ide, dan pengalaman yang relevan dengan topik yang sedang dibahas. Ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar, tetapi juga memupuk kemampuan berpikir kritis dan analitis. Dosen dapat merancang pertanyaan-pertanyaan diskusi yang terbuka dan menantang, yang memerlukan mahasiswa untuk mengeksplorasi konsep lebih dalam dan mempertimbangkan berbagai perspektif. Ketika mahasiswa merasa

didorong untuk berpikir dan berpartisipasi secara aktif, mahasiswa cenderung lebih tertarik dan terstimulasi secara intelektual, sehingga rasa ngantuk pun berkurang (Vera, 2020).

Selain diskusi, kegiatan tanya jawab yang terarah dapat menjadi alat yang ampuh untuk membangun komunikasi dua arah antara dosen dan mahasiswa. Dosen perlu merancang pertanyaan yang memancing/menarik rasa ingin tahu dan mengharuskan mahasiswa untuk menggunakan logika serta pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya (Darmayanti, 2022). Teknik bertanya yang tepat tidak hanya mendorong keterlibatan aktif tetapi juga memotivasi mahasiswa untuk berpikir secara mandiri dan berani mengemukakan pendapat mereka. Keterlibatan ini menciptakan suasana kelas yang dinamis, dimana mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan oleh dosen serta rekan-rekannya.

Kegiatan kolaboratif, seperti kerja kelompok atau proyek tim, juga dapat meningkatkan interaksi di dalam kelas. Melalui kerja sama dalam kelompok, mahasiswa dapat saling berdiskusi tentang solusi masalah, dan belajar dari perspektif satu sama lain. Kolaborasi semacam ini juga memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap materi yang dipelajari melalui pembelajaran sosial. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan kolaboratif akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan tetap aktif sepanjang sesi perkuliahan, karena merasa memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan kelompok mahasiswa.

Dosen juga dapat memanfaatkan teknologi dan alat-alat pembelajaran digital untuk meningkatkan interaksi dalam kelas. Penggunaan platform pembelajaran interaktif, seperti kuis daring, polling, atau forum diskusi virtual, memungkinkan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam diskusi dengan cara yang lebih fleksibel dan menarik. Teknologi ini dapat digunakan untuk memberikan umpan balik langsung kepada mahasiswa, yang akan membuat mahasiswa merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk tetap aktif selama perkuliahan. Selain itu, teknologi juga memungkinkan dosen untuk memantau keterlibatan mahasiswa secara real-time dan

menyesuaikan strategi pengajaran berdasarkan tingkat partisipasi yang diamati (Nurhaliza dkk., 2023).

Penting bagi dosen untuk menciptakan lingkungan kelas yang mendukung, di setiap mahasiswa merasa aman untuk berbicara dan tidak takut untuk membuat kesalahan. Membangun suasana yang inklusif dan non-judgmental akan meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menyampaikan pendapat. Ketika mahasiswa merasa didengar dan dihargai oleh dosen serta rekan-rekan yang lain, mahasiswa akan lebih termotivasi untuk terus berpartisipasi dalam proses belajar. Melalui peningkatan interaksi di dalam kelas, dosen tidak hanya membantu mengurangi rasa ngantuk dan kebosanan, tetapi juga memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap materi yang dipelajari. Interaksi yang aktif dan kolaboratif dapat menumbuhkan kemampuan komunikasi, kerjasama tim, serta rasa tanggung jawab dalam proses belajar. Dengan strategi ini, diharapkan suasana kelas menjadi lebih hidup, produktif, dan efektif, yang pada akhirnya akan memaksimalkan hasil pembelajaran mahasiswa (Darmaningrat dkk., 2018).

5. Menciptakan Lingkungan Fisik Kelas yang Nyaman

Menciptakan lingkungan fisik kelas yang nyaman merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mengatasi rasa ngantuk yang sering dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan. Kondisi fisik ruang kelas yang tidak ideal, seperti suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin, pencahayaan yang kurang memadai, serta sirkulasi udara yang buruk, dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi dan kenyamanan mahasiswa. Oleh karena itu, dosen memiliki peran penting dalam mengupayakan lingkungan fisik kelas yang mendukung proses pembelajaran yang efektif.

Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah suhu ruangan. Suhu yang terlalu panas dapat membuat mahasiswa merasa lesu, sementara suhu yang terlalu dingin cenderung menyebabkan tubuh menjadi kaku dan sulit berkonsentrasi. Untuk menciptakan suasana yang kondusif, dosen bisa bekerja sama dengan pihak kampus untuk mengatur suhu pendingin

ruangan pada tingkat yang optimal, biasanya antara 22 hingga 24 derajat Celcius. Jika penggunaan pendingin ruangan tidak memadai, langkah sederhana seperti membuka jendela untuk memperbaiki sirkulasi udara dapat membantu menjaga kesejukan di dalam kelas dan meningkatkan kenyamanan belajar.

Pencahayaan di dalam kelas juga penting dalam menciptakan suasana yang mendukung proses pembelajaran. Pencahayaan yang terlalu redup dapat membuat mata cepat lelah, sementara cahaya yang terlalu terang bisa menyebabkan silau dan ketidaknyamanan. Dosen dapat memastikan bahwa pencahayaan kelas cukup terang namun tidak menyilaukan, sehingga membantu mahasiswa tetap terjaga dan fokus selama perkuliahan. Penggunaan cahaya alami dari jendela juga dapat menjadi pilihan yang baik karena dapat menciptakan suasana yang lebih segar dan mengurangi kebutuhan akan pencahayaan buatan.

Selain suhu dan pencahayaan, kualitas udara di dalam kelas juga berpengaruh besar terhadap kenyamanan dan konsentrasi mahasiswa. Udara yang pengap dan minim sirkulasi dapat menurunkan kadar oksigen di dalam ruangan, yang kemudian menyebabkan rasa ngantuk dan menurunnya kemampuan berpikir. Memastikan bahwa ventilasi udara berfungsi dengan baik atau melakukan sirkulasi udara dengan membuka pintu dan jendela secara berkala dapat membantu menjaga kualitas udara di dalam kelas. Lingkungan dengan udara yang segar dan bersih memungkinkan mahasiswa untuk tetap segar secara mental, meningkatkan kewaspadaan, dan mengurangi kelelahan.

Selanjutnya, penataan tempat duduk juga merupakan faktor yang tidak boleh diabaikan dalam menciptakan lingkungan fisik kelas yang nyaman. Susunan kursi yang fleksibel dan dapat diatur sesuai dengan kebutuhan kegiatan pembelajaran, seperti diskusi kelompok atau kegiatan kolaboratif lainnya, akan membuat mahasiswa merasa lebih nyaman dan terlibat dalam proses belajar. Pengaturan tempat duduk yang mendukung interaksi antar mahasiswa dan antara mahasiswa dengan dosen dapat memfasilitasi suasana kelas yang lebih inklusif dan dinamis. Perlu juga dipertimbangkan aspek

kebersihan dan keteraturan ruang kelas. Kelas yang bersih dan rapi dapat menciptakan suasana yang lebih positif dan memotivasi mahasiswa untuk lebih bersemangat dalam belajar. Sebaliknya, kelas yang kotor atau berantakan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu konsentrasi. Dosen bisa bekerja sama dengan pengelola fasilitas kampus untuk memastikan bahwa kebersihan kelas selalu terjaga, dan menyediakan tempat sampah yang mudah diakses agar mahasiswa terbiasa menjaga kebersihan lingkungan belajar dalam kelas.

Keterlibatan dosen dalam menciptakan lingkungan fisik kelas yang nyaman juga mencerminkan perhatian dan kepedulian terhadap kebutuhan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Hal ini tidak hanya mempengaruhi kenyamanan fisik tetapi juga meningkatkan keterhubungan emosional antara dosen dan mahasiswa, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap motivasi dan keinginan mahasiswa untuk terlibat aktif dalam perkuliahan. Suasana kelas yang nyaman dan menyenangkan akan mendorong mahasiswa untuk lebih fokus, meningkatkan partisipasi, serta mengurangi kebiasaan mengantuk yang sering kali menjadi penghalang dalam proses belajar.

Dengan menciptakan lingkungan fisik kelas yang optimal, dosen tidak hanya membantu mengatasi masalah kantuk tetapi juga memberikan kontribusi penting terhadap peningkatan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Upaya ini juga menjadi bentuk komitmen dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih baik bagi mahasiswa, di mana kenyamanan fisik dan psikologis menjadi prioritas utama dalam mendukung proses akademik yang efektif dan produktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan mengenai masalah mahasiswa yang sering mengantuk selama perkuliahan, terdapat beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut, yaitu kurangnya waktu tidur, metode pengajaran yang monoton, waktu perkuliahan yang tidak sesuai, kurangnya interaksi dalam kelas, dan lingkungan fisik kelas yang kurang

nyaman. Untuk mengatasi masalah-masalah ini, dosen memiliki peran penting dalam menciptakan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan kondusif.

Mendorong pola tidur yang sehat dengan memberikan edukasi tentang manajemen waktu, serta memberikan fleksibilitas dalam tenggat tugas, dapat membantu mahasiswa memprioritaskan istirahat yang cukup. Penggunaan metode pengajaran yang variatif dan menarik, seperti diskusi interaktif dan penggunaan multimedia, dapat mencegah kebosanan dan meningkatkan keterlibatan mahasiswa. Mengoptimalkan waktu perkuliahan, terutama pada jam-jam kritis, dengan pendekatan yang interaktif dan memberikan jeda singkat, dapat membantu mempertahankan fokus dan energi mahasiswa.

Selain itu, meningkatkan interaksi di dalam kelas melalui kegiatan kolaboratif dan diskusi yang menantang, serta menciptakan lingkungan fisik kelas yang nyaman dengan memperhatikan suhu, pencahayaan, dan kualitas udara, sangat penting untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung. Semua langkah ini tidak hanya mengurangi rasa kantuk dan kebosanan mahasiswa, tetapi juga meningkatkan pemahaman, motivasi, dan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Biantoro, O. F., Ruwandi, R., & Munif, M. (2022). Efektivitas Penggunaan Ice Breaking dalam Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Ilmu Tauhid. *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.33367/ji.v12i1.2352>
- Darmaningrat, E. W. T., Ali, A. H. N., Wibowo, R. P., & Astuti, H. M. (2018). *Pemanfaatan aplikasi digital learning untuk pembelajaran pengayaan di sekolah menengah kota surabaya*.
- Darmayanti. (2022). *Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Bahasa Inggris Melalui Metode Pengajaran Variatif Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Baubau*. 1(3).
- Febianti, F., Kuswara, & Riyani, L. S. (2023, Februari 22). *Tampilan Penerapan Ice Breaking Guna Meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa*.

- <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/literat/article/view/694/325>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Hutahaean, H. D. (2018). *Analisa Simulasi Monte Carlo Untuk Memprediksi Tingkat Kehadiran Mahasiswa Dalam Perkuliahan*. 3(1).
- Irawan, J. D., Handoko, F., Adriantatri, E., Wibowo, S. A., & Pranoto, Y. A. (2019). Ruang Kuliah Pintar Pemantau Tingkat Efektivitas Pembelajaran Yang Dapat Mendeteksi Mahasiswa Bosan Dan Mengantuk. <http://eprints.itn.ac.id/id/eprint/3306>
- Kelvin, K., & Nyanasuryanadi, P. (2023). Peran Dosen Pembimbing Akademik dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(11), 1253–1262. <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i11.12413>
- Khairunissa, S. F. (2023). *Analisis Bimbingan Belajar Terhadap Problematika Belajar Mahasiswa Organisasi Pecinta Alam Mahasiswa (Palwa) "51" Iain Kudus*
- Muluk, M. S., & Athaillah, I. (2023). Pengembangan Metode Pembelajaran Berbasis Permainan pada Mata Kuliah Agama Islam di AKN Putra Sang Fajar Blitar Menggunakan Model 4-D Thiagarajan. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.21154/maalim.v4i2.7270>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), Article 1.
- Nurhaliza, S., Rinjani, N., & Firdaus, J. N. (2023). *Pola Komunikasi Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring*
- Nuryatin, A., & Mulyati, S. (2021). Analisis Perilaku Belajar Mahasiswa Fkip Universitas Kuningan. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 18(01), 77–89.
- Siregar, K. E. (2023). Pelaksanaan Metode Pembelajaran Yang Menyenangkan Dan Variatif Di Sma It Imam Asy Syafii Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 5–9. <https://doi.org/10.56184/jpkmjournal.v2i1.227>
- Siregar, S., & Sazali, H. (2024). *Komunikasi Antarpribadi Relasi Dosen dan Mahasiswa UIN Sumatera Utara Dalam Pembelajaran Public Relations*. 9(1). <https://doi.org/10.56873/jpkm.v9i1.5587>
- Sufriadi, D., & Zakaria, Z. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 Bagi Mahasiswa Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 1(2), Article 2. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/122>
- Triamiyono, H. (2014). *Upaya Mengatasi Rasa Kantuk Di Kelas Dalam Proses Belajar Mahasiswa Taruna Akademi Maritim Djadajat*. 2(2).
- Vera, N. (2020). Strategi Komunikasi Dosen Dan Mahasiswa Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Avant Garde*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.36080/ag.v8i2.1134>
- Winardi, A. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Mesin Fptk UPI. *Journal of Mechanical Engineering Education (Jurnal Pendidikan Teknik Mesin)*, 1(2),
- Yanti, F. P., Nasution, I. N., & Aiyuda, N. (2022). Berselancar di Internet untuk Menghilangkan Rasa Bosan Ketika Melakukan Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 109–114. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1600>