

# Faktor penyebab dan dampak mengantuk di kelas terhadap prestasi akademik siswi smait ihsanul fikri mungkid (studi kelas xi akhwat tahun ajaran 2024/2025 smait ihsanul fikri mungkid)

Fara Yumna Azalia<sup>1</sup>, Happy Farida Nurul Husna<sup>2</sup>, Surati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>SMAIT Ihsanul Fikri, Magelang, Indonesia, farayumna33@gmail.com

<sup>2</sup>SMAIT Ihsanul Fikri, Magelang, Indonesia, happyfaridha646@gmail.com

<sup>3</sup>SMAIT Ihsanul Fikri, Magelang, Indonesia, zaimmuhammadahda@gmail.com

## ARTICLE INFO

Article history:

Received 1 Maret, 2026

Revised 5 Maret, 2026

Accepted 5 Maret, 2026

Available online 9 Maret, 2026

Copyright © 2026 by Author.  
Published by SMAIT IHSANUL  
FIKRI.

## ABSTRAK

Pendidikan memiliki peran penting dalam kemajuan bangsa karena membentuk sumber daya manusia yang unggul dan berkarakter. Keberhasilan belajar tercermin melalui prestasi akademik dan perubahan perilaku positif. Proses pembelajaran memerlukan kondisi fisik dan mental yang baik, namun rasa mengantuk sering menjadi hambatan, khususnya pada siswi SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid yang menjalani aktivitas *boarding school* dengan jadwal padat. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kuantitatif dengan instrumen kuesioner yang diberikan kepada 30 siswi kelas XI dari lima kelas. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif persentatif untuk mengetahui faktor utama penyebab rasa mengantuk di kelas serta pengaruhnya terhadap prestasi akademik tahun ajaran 2024/2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang kurang efisien menjadi faktor utama penyebab rasa mengantuk dengan persentase 90%, sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar. Meskipun demikian, rasa mengantuk tidak berdampak signifikan terhadap prestasi akademik karena sebagian besar siswi tetap memperoleh nilai baik hingga sangat baik. Sekolah dan guru disarankan menerapkan metode pembelajaran yang variatif dan interaktif. Siswi diharapkan mampu mengatur waktu, menjaga pola tidur, serta menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain seperti psikologis dan lingkungan

**Kata kunci** : *Prestasi Belajar, Rasa Mengantuk, Prestasi Akademik.*

## ABSTRACT

*Education plays a crucial role in national progress because it develops superior human resources with character. Learning success is reflected in academic achievement and positive*

behavioral changes. The learning process requires good physical and mental condition, but drowsiness often presents a barrier, especially for female students at SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid, who attend boarding school with a busy schedule.

This study used a descriptive-quantitative approach, using a questionnaire administered to 30 eleventh-grade female students from five classes. Data were analyzed using descriptive percentage techniques to determine the level of drowsiness in class and its impact on academic achievement in the 2024/2025 academic year.

The results showed that inefficient learning methods were the primary factor causing drowsiness, affecting 90% of students' concentration. However, drowsiness did not significantly impact academic achievement, as most students still achieved good to excellent grades.

Schools and teachers are advised to implement varied and interactive learning methods. Female students are expected to manage their time, maintain sleep patterns, and adopt a healthy lifestyle. Further research is recommended to examine other factors, such as psychological and environmental factors.

**Keywords:** Learning Achievement, Sleepiness, Academic Achievement.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor utama dalam kemajuan bangsa karena berperan mencetak generasi penerus yang unggul, berkarakter, dan berkualitas. Keberhasilan pendidikan tercermin melalui prestasi belajar siswa yang ditunjukkan oleh nilai, skor, serta perubahan perilaku positif pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Proses pembelajaran yang optimal memerlukan kondisi fisik dan mental yang baik agar materi dapat dipahami secara maksimal.

Namun, rasa mengantuk di kelas menjadi hambatan yang sering dialami siswa SMA karena dapat mengganggu konsentrasi dan pemahaman materi. Fenomena ini juga terjadi pada siswi SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid, sebuah sekolah berbasis *boarding school* dengan aktivitas akademik, keagamaan, dan asrama yang padat.

Fenomena tersebut juga terjadi pada siswi SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid, yang merupakan sekolah berbasis *boarding school*. Sebagai sekolah berasrama, SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid memiliki berbagai kegiatan akademik dan nonakademik yang cukup padat, mulai dari kegiatan belajar mengajar, kegiatan keagamaan, hingga aktivitas asrama seperti yang tercantum pada data berikut:

WAKTU	Aktivitas kelas XI Putri
3,30 - 4,30	<i>Qiyamul Lail &amp; Shalat subuh</i>
4,30 - 6,00	<i>Quran time &amp; aktivitas mandiri</i>
6,00 - 7,00	Apel & shalat dhuha
7,00 - 9,30	KBM - Istirahat 1
9,50 - 11,45	KBM – ISHOMA
13,00 - 14,30	KBM - Persiapan shalat ashar
15,00 - 15,45	Shalat ashar & <i>Quran time</i>
16,00 - 17,30	Aktivitas mandiri & persiapan shalat maghrib
18,00 - 19,00	Shalat maghrib & Isya
20,00 - 21,00	Belajar Malam
21,00 - 22,00	Kumpul dll. - Aktivitas mandiri

Tabel 1. Aktivitas SMAIT Ihsanul Fikri

Padatnya aktivitas tersebut dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental siswi, salah satunya ditunjukkan dengan munculnya rasa mengantuk saat proses pembelajaran di kelas. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor penyebab utama rasa mengantuk di kelas serta dampaknya terhadap prestasi akademik siswi kelas XI akhwat tahun ajaran 2024/2025 SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini menambah khazanah ilmu pengetahuan, dan dijadikan sebagai pijakan serta sumber referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya. Sedangkan secara praktis, bagi para siswa dapat dijadikan sebagai pijakan dalam mencari solusi untuk mengatasi faktor penyebab mengantuk di kelas. Bagi sekolah, dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk mengatasi siswa yang mengantuk dengan metode-metode atau model pembelajaran yang lebih variatif dan inovatif dan juga kebijakan-kebijakan yang lebih mengutamakan para siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan karena fenomena mengantuk di kelas banyak dialami siswi SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid, khususnya karena padatnya aktivitas akademik dan nonakademik dalam sistem boarding school. Kondisi tersebut dikhawatirkan dapat mengganggu konsentrasi belajar dan berpengaruh terhadap prestasi akademik siswi. Oleh karena itu, peneliti tertarik menjadikan isu mengantuk di kelas sebagai fokus penelitian untuk mengetahui faktor penyebab serta dampaknya terhadap prestasi akademik siswi kelas XI SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid tahun ajaran 2024/2025.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif-kuantitatif dengan data berupa angka yang diperoleh melalui kuesioner. Sumber data utama berasal dari siswi kelas XI SMA IT Ihsanul Fikri Mungkid yang berjumlah 30 orang. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik random sampling, yaitu mengambil enam siswi dari masing-masing lima kelas. Lokasi penelitian dipilih karena berdasarkan observasi awal menunjukkan tingkat mengantuk di kelas yang relatif tinggi serta kemudahan akses peneliti sebagai bagian dari lingkungan sekolah.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode kuesioner tertulis yang berisi pertanyaan terkait pola hidup, kondisi pembelajaran di kelas, serta dampak rasa mengantuk terhadap prestasi akademik. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahapan pengelompokan jawaban, perhitungan frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif persentase untuk menggambarkan tingkat mengantuk dan hubungannya dengan prestasi akademik siswi, sehingga diperoleh kesimpulan yang sistematis dan mudah dipahami.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Faktor penyebab mengantuk di kelas pada siswi kelas XI SMAIT Ihsanul Fikri

#### 1.1 Faktor Penyebab Aspek di Kelas

Hasil kuesioner aspek dikelas



## Diagram 1. Tingkat faktor penyebab ngantuk di kelas

Sumber peneliti 2025

Tabel frekuensi dan persentase kuesioner aspek dikelas

Peringkat	Pertanyaan	Frekuensi Ya	Persentase Ya	Persentase Tidak	Mean
1	3	27	90%	10%	0.9
2	1	26	86%	13%	0.86
3	2	25	83%	16%	0.83
4	7	23	76%	23%	0.73
5	4	20	66%	33%	0.6
6	6	17	56%	43%	0.56
7	5	14	46%	53%	0.46

Tabel 1. Frekuensi dan persentase faktor penyebab ngantuk di kelas

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden ditemukan bahwa faktor penyebab mengantuk di kelas seperti data tersebut kami kelompokkan berdasarkan persentase tertinggi dan peringkat tertinggi dari pertanyaan yang kami buat yaitu, urutan berdasarkan peringkat pertanyaan:

1. Faktor terkuat atau faktor pertama dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor ketiga yaitu, mengantuk karena metode belajar yang kurang efisien dengan frekuensi adalah 27 siswa dan persentase 90%.
2. Faktor kedua dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor kesatu yaitu, apakah senang belajar di kelas atau tidak, dengan frekuensi 26 siswa dan persentase 86%.
3. Faktor ketiga dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor kedua yaitu, apakah tidur di kelas mempengaruhi pemahaman belajar atau tidak, dengan frekuensi 25 siswa dan persentase 85%.
4. Faktor keempat dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor ketujuh yaitu, gaya bahasa mengajar terhadap pemahaman materi pelajar, dengan frekuensi 23 siswa dan persentase 76%.
5. Faktor kelima dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor keempat yaitu, pelajaran yang diajarkan tidak sesuai yang diharapkan, dengan 20 siswa dan persentase 66%.
6. Faktor keenam dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor keenam yaitu, metode pembelajaran yang tidak sesuai, dengan frekuensi 17 dan persentase 56%.
7. Faktor ketujuh dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor kelima yaitu, mengantuk karena tidak suka terhadap pengajar, dengan frekuensi 14 siswa dan persentase 40%.

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa faktor utama penyebab siswa mengantuk di kelas adalah metode belajar yang kurang efisien, dengan frekuensi 27 siswa dan persentase tertinggi sebesar 90%. Hal ini menunjukkan bahwa cara penyampaian dan pengelolaan pembelajaran sangat berpengaruh terhadap tingkat kewaspadaan dan keterlibatan siswa selama proses belajar.

Faktor berikutnya yang juga berpengaruh besar adalah perasaan senang atau tidak senang siswa dalam belajar di kelas (86%) serta anggapan bahwa tidur di kelas mempengaruhi pemahaman belajar (85%). Kedua faktor ini menegaskan bahwa motivasi dan kesadaran siswa terhadap proses belajar turut menentukan tingkat konsentrasi mereka.

Selain itu, gaya bahasa mengajar terhadap pemahaman materi pelajaran (76%) dan ketidaksesuaian pelajaran dengan harapan siswa (66%) juga menjadi faktor pendukung terjadinya rasa mengantuk di kelas. Sementara itu, metode pembelajaran yang tidak sesuai (56%) dan ketidaksukaan siswa terhadap pengajar (40%) memiliki pengaruh yang lebih rendah dibandingkan faktor lainnya.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa faktor pedagogis, khususnya metode dan cara mengajar, memiliki peran paling dominan dalam menyebabkan siswa mengantuk di kelas dibandingkan faktor personal siswa.

Hal ini senada dengan penelitian yang disampaikan Oleh Vivin Rahmawati dan A. Kurniawan Pasmadi, 2025, 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 maupun dari diri siswa tersebut.

Berikut ini adalah kegiatan belajar mengajar di SMAIT Ihsanul Fikri Mungkid Magelang



Gambar 1. Para siswa sedang mengerjakan ulangan harian



Gambar 2. Suasana di kelas, sebagian siswa ada yang mengantuk dengan menyenderkan kepala di atas meja



Gambar 3. Sebagian besar para siswa menyimak penjelasan guru di kelas, namun ada 1 siswa di depan yang tertidur



Gambar 4. Sebagian besar antusias menyimak guru mengajar, akan tetapi ada satu yang mengantuk (bagian depan)

## 1.2 Faktor penyebab aspek pola hidup

### Aspek pola hidup

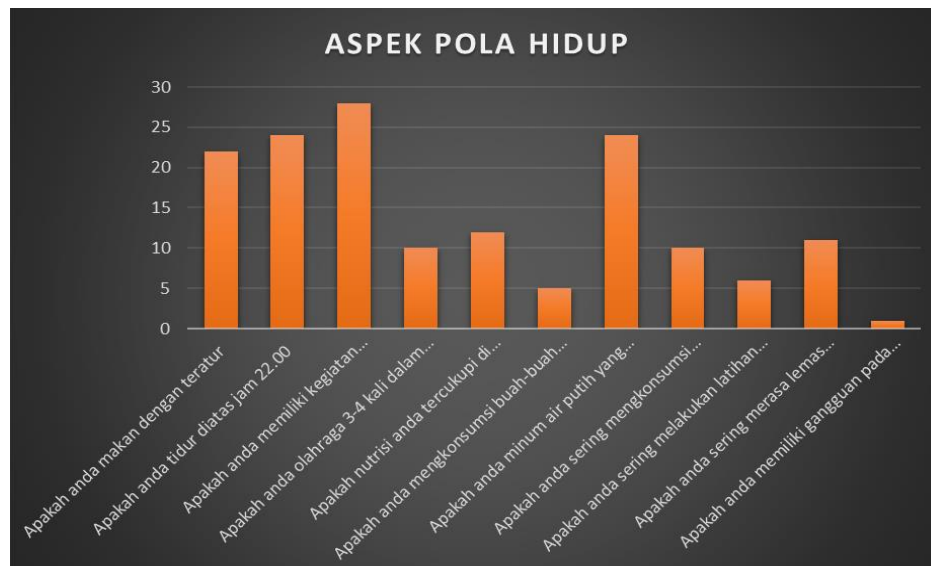


Diagram 2. Tingkat faktor penyebab mengantuk aspek pola hidup

Tabel frekuensi dan persentase faktor penyebab aspek pola hidup.

Peringkat	Pertanyaan	Frekuensi Ya	Frekuensi Tidak	Persentase Ya	Persentase Tidak	Mean
1	3	28	2	93%	6%	93%
2	2	24	6	80%	20%	80%
3	7	24	6	80%	20%	80%
4	1	22	8	73%	26%	70%
5	5	12	18	40%	60%	40%
6	10	11	19	36%	63%	36%
7	4	10	20	33%	33%	30%
8	8	10	20	33%	33%	33%
9	9	6	22	20%	73%	26%
10	6	5	25	16%	83%	16%
11	11	1	29	3%	96%	33%

Tabel 2. Frekuensi dan persentase faktor penyebab aspek pola hidup

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden ditemukan bahwa faktor penyebab mengantuk di kelas seperti data tersebut kami kelompokkan berdasarkan persentase tertinggi dan peringkat tertinggi dari pertanyaan yang kami buat yaitu urutan berdasarkan peringkat pertanyaan:

1. Faktor terkuat atau faktor pertama dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor ketiga yaitu, apakah siswa memiliki kegiatan keseharian yang padat, dengan frekuensi adalah 28 siswa dan persentase adalah 93%.
2. Faktor kedua dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor kedua yaitu, apakah siswa tidur diatas jam 22.00 dengan frekuensi adalah 24 siswa dan persentase 80%.
3. Faktor ketiga dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor ketujuh yaitu, apakah siswa minum air putih yang cukup, dengan frekuensi adalah 24 siswa dan persentase 80%.
4. Faktor keempat dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor kesatu yaitu, apakah siswa makan dengan teratur, dengan frekuensi adalah 22 siswa dan persentase adalah 73%.
5. Faktor kelima dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor kelima yaitu, apakah siswa nutrisi anda tercukupi di sekolah ini, dengan frekuensi adalah 12 siswa dan persentase adalah 40%.
6. Faktor keenam dari ngantuknya siswa di kelas yaitu faktor kesepuluh yaitu, apakah siswa sering merasa lemas ketika berada di kelas, dengan frekuensi adalah 11 siswa dan persentase adalah 36%.
7. Faktor ketujuh dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor keempat yaitu, apakah olahraga 3-4 kali dalam sepekan, dengan frekuensi adalah 10 siswa dan persentase adalah 33%.
8. Faktor kedelapan dari ngantuknya siswa adalah faktor kedelapan yaitu, apakah siswa sering mengkonsumsi makan yang tidak sehat secara berlebihan, contoh (makanan yang terlalu pedas, mengandung banyak MSG, mengandung banyak minyak dll.), dengan frekuensi adalah 10 siswa dan persentase adalah 33%.

9. Faktor kesembilan dari ngantuknya siswa adalah faktor kesembilan yaitu, apakah siswa sering melakukan latihan kekuatan seperti push up, sit up, dll. dengan frekuensi adalah 6 siswa dan persentase adalah 20%.
10. Faktor kesepuluh dari ngantuknya siswa adalah faktor keenam yaitu, apakah siswa mengonsumsi buah-buahan dengan rutin, dengan frekuensi adalah 5 siswa dan persentase adalah 16%.
11. Faktor kesebelas dari ngantuknya siswa di kelas adalah faktor kesebelas yaitu, apakah siswa memiliki gangguan pada diri yang menyebabkan susah untuk tidur (insomnia), dengan frekuensi adalah 1 siswa dan persentase 3%.

Berdasarkan keseluruhan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyebab utama siswa mengantuk di kelas didominasi oleh faktor gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari. Faktor paling kuat adalah padatnya kegiatan keseharian siswa, dengan persentase tertinggi sebesar 93%, yang menunjukkan bahwa kelelahan akibat aktivitas berlebih sangat mempengaruhi kondisi fisik dan konsentrasi siswa di kelas.

Faktor berikutnya yang memiliki pengaruh besar adalah kebiasaan tidur di atas pukul 22.00 serta kurangnya konsumsi air putih, yang masing-masing memiliki persentase sebesar 80%. Selain itu, pola makan yang tidak teratur juga berperan cukup signifikan dengan persentase 73%, menandakan pentingnya menjaga keteraturan dan keseimbangan asupan makanan.

Faktor-faktor lain seperti kecukupan nutrisi di sekolah (40%), sering merasa lemas di kelas (36%), kurangnya olahraga rutin (33%), serta kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan (33%) memiliki pengaruh sedang hingga rendah terhadap rasa mengantuk siswa. Sementara itu, kebiasaan melakukan latihan kekuatan (20%), konsumsi buah secara rutin (16%), dan gangguan tidur seperti insomnia (3%) menunjukkan pengaruh yang relatif kecil.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa rasa mengantuk siswa di kelas lebih banyak dipengaruhi oleh manajemen waktu, pola tidur, dan gaya hidup sehat dibandingkan oleh faktor kesehatan khusus seperti gangguan tidur. Oleh karena itu, upaya pencegahan ngantuk di kelas perlu difokuskan pada pengaturan aktivitas harian, perbaikan pola tidur, serta penerapan kebiasaan hidup sehat.

Hal ini senada dengan penelitian yang disampaikan oleh *Dr. Damar Uphita* dalam artikel *Hello dokter*, menyebutkan bahwa faktor lain dari penyebab ngantuk adalah dari gaya hidup dan kebiasaan.

Berikut ini adalah dokumentasi beberapa kegiatan para siswa yang begitu padat di SMAIT Ihsanul Fikri yang menjadi salah satu faktor penyebab mengantuk di kelas:



Gambar 5. Para siswa mempersiapkan agenda organisasi di malam hari (lembur)



Gambar 6. Para siswa membuat proposal kegiatan organisasi (melembur di malam hari di sela-sela kegiatan sekolah dan keasramaan)



Gambar 7. Para siswa melakukan agenda olah raga susur Sungai Pabelan

## 2. Dampak mengantuk terhadap prestasi akademik siswi kelas XI SMA IT Ihsanul Fikri

### 2.1 Dampak terhadap nilai akademik siswi dalam 1 semester terakhir

Nilai rata-rata siswi

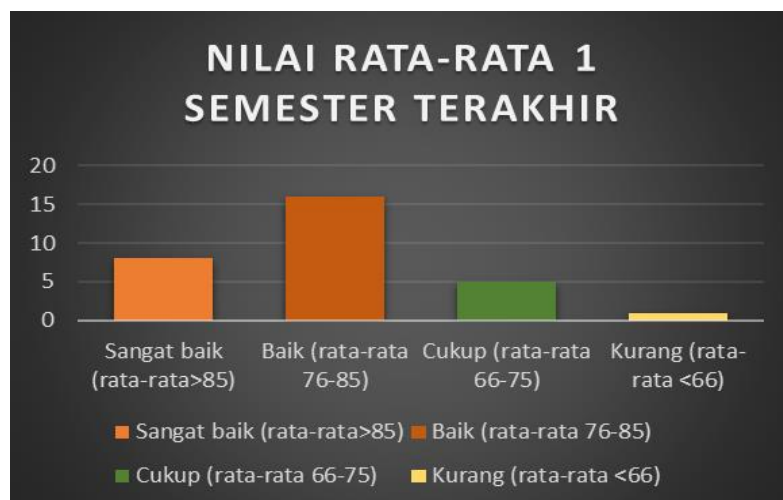


Diagram 3. Nilai akademik siswi dalam 1 semester terakhir

Sumber: Peneliti,2025

Tabel Nilai Rata-Rata Siswa Dalam 1 Semester.

<b>NILAI RATA-RATA SISWA 1 SEMESTER</b>			
Sangat Baik (rata-rata >85)	Baik ( rata-rata 76-85)	Cukup ( rata-rata 66-75 )	Kurang ( rata-rata <66 )
MI	FKS	CY	RMY
HS	FA	SFN	
SB	MA	QS	
ZA	NAN	IHS	
ZAA	NHA	NF	
LA	AM		
AJ	AB		
NR	FYA		
	FIQA		
	RNS		
	HA		
	RC		
	RANS		
	DNP		
	PKD		

Tabel 3. Nilai rata-rata siswa dalam 1 semester

Sebagai bagian dari sistem penilaian akademik, SMAIT Ihsanul Fikri Mungkid menetapkan kriteria nilai rata-rata peserta didik yang dihitung dalam satu semester. Kriteria ini digunakan sebagai acuan untuk mengevaluasi capaian belajar peserta didik serta memantau perkembangan akademik secara menyeluruh.

Adapun kriteria nilai rata-rata semester di SMAIT Ihsanul Fikri Mungkid adalah sebagai berikut:

1. A. Sangat Baik  
Nilai rata-rata lebih dari 85.
2. B. Baik  
Nilai rata-rata 76–85.
3. C. Cukup  
Nilai rata-rata 66–75.
4. D. Kurang  
Nilai rata-rata kurang dari 66.

Berdasarkan diagram jumlah siswa, kategori Baik dengan rentang nilai rata-rata 76–85 merupakan jumlah terbanyak, yaitu sebanyak 16 siswa. Selanjutnya, kategori Sangat Baik dengan

nilai rata-rata lebih dari 85 berjumlah 8 siswa. Pada kategori Cukup dengan nilai rata-rata 66–75 terdapat 5 siswa, sedangkan kategori Kurang dengan nilai rata-rata kurang dari 66 hanya berjumlah 1 siswa. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh nilai pada kategori Baik dan Sangat Baik. Secara keseluruhan, hasil belajar siswa di SMAIT Ihsanul Fikri Mungkid tergolong baik. Mayoritas siswa memperoleh nilai rata-rata di atas 75, yang menunjukkan bahwa pencapaian akademik siswa sudah memuaskan. Hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori Cukup dan Kurang, sehingga perlu mendapatkan perhatian serta pendampingan lebih lanjut untuk meningkatkan hasil belajar pada semester berikutnya.

hal ini senada dengan penelitian yang disampaikan oleh Menurut Rosyid (2020), Prestasi belajar adalah hasil dari suatu kegiatan pembelajaran dengan perubahan yang dicapai seseorang. dan berdasarkan Kriteria hasil rapot di SMAIT ihsanul Fikri.

## 2.2 Dampak Mengantuk di Kelas terhadap Nilai Para Siswa

Diagram pengaruh mengantuk di kelas terhadap nilai siswi



Diagram 4. Pengaruh mengantuk di kelas terhadap nilai para siswa

Berdasarkan diagram jumlah siswa, terlihat bahwa sebagian besar siswa menilai faktor tersebut tidak terlalu berpengaruh, yaitu sebanyak 13 siswa. Selanjutnya, 12 siswa menyatakan bahwa faktor tersebut cukup berpengaruh. Sementara itu, hanya 4 siswa yang menganggap faktor tersebut sangat berpengaruh. Adapun kategori tidak sama sekali berpengaruh memiliki jumlah paling sedikit, yaitu 1 siswa. Dapat disimpulkan bahwa secara umum faktor yang diteliti tidak memberikan pengaruh yang kuat terhadap siswa. Mayoritas siswa menilai pengaruhnya berada pada tingkat cukup berpengaruh hingga tidak terlalu berpengaruh, dan hanya sedikit yang menganggap faktor tersebut sangat berpengaruh atau tidak berpengaruh sama sekali.

hal ini senada dengan penelitian yang disampaikan oleh Menurut Rosyid (2020), Prestasi belajar adalah hasil dari suatu kegiatan pembelajaran dengan perubahan yang dicapai seseorang, dan Menurut (Mawarni & Fitriani, 2019, p. 3) prestasi belajar adalah serangkaian kalimat yang terdiri dari dua kata yaitu prestasi dan belajar, prestasi adalah suatu kegiatan yang telah dikerjakan atau diciptakan, sedangkan belajar adalah proses perubahan tingkah laku dalam diri seseorang yang didapat dari interaksi individu.

## 2.3 Dampak Pengaruh mengantuk di Kelas Terhadap Pemahaman Belajar

Diagram pengaruh tidur di kelas terhadap pemahaman belajar.

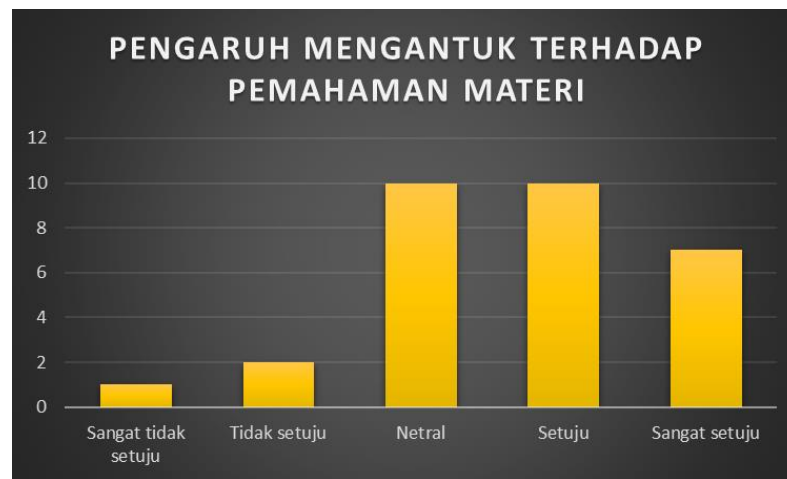


Diagram 5. Pengaruh tidur di kelas terhadap pemahaman belajar )

Berdasarkan diagram pengaruh tidur di kelas terhadap pemahaman belajar, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden menyadari bahwa mengantuk juga mempengaruhi nilai akademik. Hal ini terlihat dari jumlah responden yang menjawab setuju (10 orang) dan sangat setuju (7 orang) yang cukup tinggi. Meskipun terdapat responden yang bersikap netral (10 orang), jumlah responden yang tidak setuju (2 orang) dan sangat tidak setuju (1 orang) relatif sedikit. Dengan demikian, secara umum dapat disimpulkan bahwa tidur di kelas cenderung berdampak pada menurunnya pemahaman belajar siswa, sehingga kondisi ini perlu mendapat perhatian agar proses belajar dapat berjalan lebih optimal

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa faktor utama penyebab siswi kelas XI SMA IT Ihsanul Fikri mengantuk di kelas berasal dari aspek dalam kelas, khususnya metode pembelajaran yang kurang efisien, dengan persentase tertinggi (90%). Temuan penting lainnya menunjukkan bahwa rasa mengantuk tersebut tidak berdampak signifikan terhadap prestasi akademik secara keseluruhan, karena sebagian besar siswi tetap mencapai kategori nilai baik hingga sangat baik.

Kontribusi penelitian ini terhadap ilmu pendidikan terletak pada penguatan pemahaman bahwa kualitas metode pembelajaran berperan besar dalam menjaga konsentrasi peserta didik, namun kondisi mengantuk tidak selalu berbanding lurus dengan penurunan prestasi akademik. Hal ini memberikan pertimbangan ilmiah bahwa faktor pedagogis perlu dianalisis secara terpisah dari capaian akademik semata.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada ruang lingkup subjek yang terbatas pada satu sekolah dan satu tingkat kelas, serta penggunaan data persepsi siswi yang berpotensi bersifat subjektif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai dasar evaluasi dan pengembangan metode pembelajaran yang lebih variatif dan interaktif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas, variabel tambahan seperti faktor psikologis dan lingkungan luar sekolah, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang rasa mengantuk terhadap prestasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

Adan, S. I. A. (2023). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(2), 76–86.

<https://pijar.saepublisher.com/index.php/jpp/article/view/17/16>

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Sleep and health*.

<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>

- Ekayani, N. L. P. (2017). *Pentingnya penggunaan media pembelajaran untuk meningkatkan prestasi belajar siswa*. Universitas Pendidikan Ganesha.  
[https://www.researchgate.net/publication/315105651\\_PENTINGNYA\\_PENGGUNAAN\\_MEDIA\\_PEMBELAJARAN\\_UNTUK\\_MENINGKATKAN\\_PRESTASI\\_BELAJAR\\_SISWA](https://www.researchgate.net/publication/315105651_PENTINGNYA_PENGGUNAAN_MEDIA_PEMBELAJARAN_UNTUK_MENINGKATKAN_PRESTASI_BELAJAR_SISWA)
- Fadila, Ihda. (2025). *6 penyebab anak suka tidur di kelas dan cara mengatasinya*. HelloSehat.  
<https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/anak-sering-mengantuk-di-kelas/>
- Gitiyarko, V. (2023, November 8). Penduduk bekerja berpendidikan rendah masih dominan. *Kompas.id*.  
<https://www.kompas.id/baca/riset/2023/11/07/penduduk-bekerja-berpendidikan-rendah-masih-dominan>
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). *Analisis faktor penyebab dari gangguan tidur: Kajian psikologi lintas budaya*. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171.  
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Lidiatuzzaki. (2023). *Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem* (Skripsi). Universitas Islam Negeri (UIN) Gus Dur Pekalongan. <https://etheses.uingusdur.ac.id/6661/>
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2013). Gambaran lama tidur terhadap prestasi belajar siswa. *e-Biomedik (eBm)*, 1(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.v1i1.4596>
- Nilon, N., Natajaya, I. N., & Sunu, I. G. K. A. (2021). Kontribusi kepemimpinan pelayan kepala sekolah, motivasi kerja, dan kelengkapan sarana dan prasarana terhadap kinerja guru. *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia*, 12(1), 11–20.  
[https://doi.org/10.23887/jurnal\\_ap.v12i1.227](https://doi.org/10.23887/jurnal_ap.v12i1.227)
- Nurkholis. (2003). Pendidikan dalam upaya memajukan teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24–44. <https://media.neliti.com/media/publications/104343-ID-none.pdf>
- Rahmawati, V., & Pasmadi, A. K. (2025). Analisis faktor dan solusi praktis untuk siswa mengantuk di MA Muhammadiyah 2 Patean. *ASEJ: As-Syirkah Education Journal*, 1(4).  
<https://ojssulthan.com/ase/article/view/164>
- Riadi, M. (2022). *Prestasi akademik (pengertian, fungsi, jenis, ukuran dan faktor yang mempengaruhi)*. Kajian Pustaka. <https://www.kajianpustaka.com/2021/03/prestasi-akademik.html>
- Sleep Foundation. (2023). *Children and sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.  
<https://text-id.123dok.com/document/zgxx6x7q-s-pai-1000925-chapter3.html>
- Sapriyani, E. E., & Kanda, A. S. (2024). Keluhan guru mengenai banyaknya siswa yang tidur di kelas saat belajar di PP Sumur Bandung. *JPBB: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 3(1), 180–185. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i1.2780>
- Setiyoko, A. (2021). 4 dampak negatif kekurangan tidur bagi pelajar dan pekerja.  
<https://skor.id/post/4-dampak-negatif-kekurangan-tidur-bagi-pelajar-dan-pekerja-0139306>
- Tim Medis KlikDokter. (2022). *Kantuk*. KlikDokter. <https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-tidur/kantuk>

- Wardani, K. (2010). *Peran guru dalam pendidikan karakter menurut konsep pendidikan Ki Hadjar Dewantara*. Proceedings of the 4th International Conference on Teacher Education. <https://www.scribd.com/doc/271424341/Peran-Guru-Dalam-Pendidikan-Karakter-Menurut-Konsep-Pendidikan-Ki-Hadjar-Dewantara>
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). *Optimalisasi manajemen waktu tidur demi meningkatkan produktivitas remaja dengan pendekatan kesehatan dan nilai-nilai Islam*. Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA), 1(4), 153–161. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.2258>