

## Mengatasi Kondisi Somnolen (Mengantuk) dalam Belajar Melalui Penerapan Layanan Konten Teknik High Touch dan High Tech Pada Siswa

Laily Misri<sup>1</sup>, Gusman Lesmana<sup>\*2</sup>, Aguslina<sup>3</sup>  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara<sup>1,2,3</sup>  
*\*Koresponden:* [gusmanlesmana@umsu.ac.id](mailto:gusmanlesmana@umsu.ac.id)

**Abstract :** *This study aims to overcome the problem of somnolence (sleepy) in learning in class VIII students of SMP N 29 Medan totaling 30 students. This study began with the problems often experienced by students, namely somnolence or better known as sleepy, if this behavior is not immediately addressed it will have an impact on student achievement at school. The type of research used is counseling guidance action research (PTBK), namely research conducted through 2 cycles. The first cycle is carried out with 4 stages, namely the planning stage, the action implementation stage, observation and reflection. The second cycle is carried out with the same 4 stages, namely the planning stage, the action implementation stage, observation and reflection. From the results of the PTBK research conducted, it can be concluded that in the first cycle there has been no change in behavior towards students so that it is continued with the second cycle and there is a change in behavior that occurs in students, so it can be concluded that to overcome the condition of Somnolence (sleepy) in learning, Content services are needed with High Touch and High Touch techniques for students.*

**Keyword :** *Somnolen; Content Services; High Touch and High Touch techniques*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan kondisi somnolence (mengantuk) dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP N 29 Medan yang berjumlah 30 siswa. Penelitian ini berawal dari problematika yang sering dialami oleh siswa yaitu somnolence atau yang lebih dikenal dengan mengantuk, jika perilaku ini tidak segera diatasi maka akan berdampak pada prestasi siswa di sekolah. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) yaitu penelitian yang dilakukan melalui 2 siklus. Siklus pertama dilakukan dengan 4 tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Siklus kedua dilakukan dengan 4 tahapan yang sama yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Dari hasil penelitian PTBK yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pada siklus pertama belum terjadi adanya perubahan perilaku terhadap diri siswa sehingga dilanjutkan dengan siklus kedua dan terlihat adanya perubahan perilaku yang terjadi pada diri siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi kondisi Somnolence (mengantuk) dalam belajar diperlukannya layanan Konten dengan teknik *High Touch* dan *High Touch* pada diri siswa.

**Kata Kunci :** Somnolen; Layanan Konten; teknik *High Touch* dan *High Touch*

**How To Cite :** .(2025). *Mengatasi Kondisi Somnolen (Mengantuk) dalam Belajar Melalui Penerapan Layanan Konten Teknik High Touch dan High Tech Pada Siswa. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 8 (2), 125-136*



## PENDAHULUAN

Satuan pendidikan merupakan tempat berlangsungnya proses pembelajaran yang dirancang untuk membantu siswa mencapai perkembangan akademik, sosial, dan emosional secara optimal (Julaeha, 2019). Di dalam lingkungan sekolah, seluruh siswa pada jenjang tertentu umumnya berada dalam tahap perkembangan yang relatif serupa, namun demikian mereka membawa latar belakang, karakteristik, dan dinamika pribadi yang berbeda-beda (Hanny Widyati & M. Turhan Yan, 2014). Hal ini menyebabkan proses pembelajaran tidak selalu berjalan sesuai harapan pendidik. Setiap satuan pendidikan memiliki keunikan tersendiri, termasuk dalam hal permasalahan yang dihadapi siswa selama mengikuti kegiatan belajar-mengajar (Krisnawati, 2024). Problematika yang muncul dapat bersifat fisik maupun psikis, dan keduanya memiliki potensi untuk menghambat efektivitas pembelajaran apabila tidak ditangani dengan tepat (Pati, 2022). Guru bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab besar dalam mengantisipasi serta menangani permasalahan tersebut secara sistematis dan berkesinambungan. Problematika yang dapat diprediksi memungkinkan adanya perencanaan intervensi yang lebih matang. Namun, problematika yang muncul secara mendadak atau tidak terduga justru menjadi tantangan tersendiri karena memerlukan penanganan cepat dan responsif.

Salah satu permasalahan yang kini semakin sering ditemukan di lingkungan sekolah adalah perilaku mengantuk di dalam kelas. Sekilas tampak sebagai hal sepele, namun sesungguhnya perilaku ini merupakan bentuk maladaptif yang apabila dibiarkan dapat berdampak buruk terhadap motivasi, konsentrasi, dan prestasi belajar siswa (Nevid & Chozim, 2021) (Euis et al, 2024). Rodiana. O. A., (2024) menegaskan bahwa siswa yang kerap mengantuk dalam kelas cenderung menunjukkan performa akademik yang menurun, kurang responsif terhadap pembelajaran, serta mengalami penurunan keterlibatan sosial di lingkungan sekolah. Lebih lanjut, Hasri et al., (2023) menyatakan bahwa mengantuk merupakan kondisi yang wajar dan bisa dialami oleh siapa saja, namun jika terjadi pada waktu yang tidak tepat seperti saat proses belajar berlangsung kondisi ini dapat merugikan siswa secara signifikan. Beberapa gejala umum dari perilaku mengantuk di kelas antara lain siswa menjadi tidak aktif, sering menguap, memejamkan mata, hingga tertidur, sehingga materi pelajaran yang disampaikan guru terlewatkan begitu saja (Gustiawati & Murwani, 2020). Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh siswa yang bersangkutan, tetapi juga berimbas pada konsentrasi teman-teman sekelas dan bahkan mengganggu suasana kelas secara keseluruhan.

Somnolen adalah kondisi di mana seseorang mengalami rasa kantuk berlebihan hingga sulit mempertahankan kewaspadaan, meskipun sedang berada

dalam situasi yang menuntut fokus, seperti di kelas (Wicaksono, 2021). Dalam konteks pendidikan, somnolen yang terjadi secara terus-menerus pada siswa dapat mengganggu proses pembelajaran dan berdampak negatif terhadap perkembangan akademik serta kesejahteraan psikologis siswa (Sanusi, 2023). Oleh karena itu, diperlukan tindakan yang sistematis untuk menangani somnolen di lingkungan sekolah, terutama melalui peran aktif guru bimbingan dan konseling.

Selain mengganggu proses belajar, perilaku mengantuk juga dapat menurunkan konsentrasi dan daya ingat siswa, meningkatkan rasa lelah secara tidak proporsional, serta menurunkan motivasi belajar (Dwinata, 2025). Hal ini tentunya menjadi perhatian penting bagi tenaga pendidik dan konselor. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 100 siswa di sekolah, ditemukan bahwa sekitar 60% dari mereka mengeluhkan rasa kantuk berlebihan saat mengikuti pembelajaran (Wicaksono, 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa rasa kantuk saat belajar bukanlah fenomena yang bersifat individual, melainkan masalah kolektif yang telah menjamur di berbagai satuan pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, sudah semestinya dilakukan upaya pencegahan dan penanganan melalui pendekatan profesional, salah satunya adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu unsur penting dalam pendidikan yang dituntut kualitasnya, baik kualitas guru bimbingan dan konseling /konselor, kualitas sarana atau fasilitas penunjang, dan kualitas pelayanan konseling (PP RI No. 19 Tahun 2005). Dalam praktiknya, guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan layanan konten yang dikombinasikan dengan pendekatan *high touch* dan *high tech* untuk menanggulangi perilaku mengantuk. Teknik ini mengedepankan pendekatan personal melalui hubungan yang hangat dan empatik (*high touch*), serta pemanfaatan teknologi untuk meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas layanan (*high tech*).

Dengan demikian, laporan dan artikel ini akan menguraikan secara komprehensif mengenai fenomena mengantuk di lingkungan sekolah, penyebab dan dampaknya terhadap proses belajar, serta strategi intervensi yang dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling. Segala informasi dan data yang disajikan dalam artikel ini didukung oleh bukti ilmiah dan hasil temuan lapangan yang valid, guna memperkuat urgensi perlunya tindakan nyata dalam menangani masalah ini.

Layanan penguasaan konten pada umumnya diselenggarakan secara langsung (bersifat direktif) dan tatap muka, dengan format klasikal, kelompok, atau individual (Prayitno, 2004). Pelaksanaan layanan penguasaan konten terdiri dari tahap yaitu: pelaksanaan pengorganisasian proses pembelajaran penguasaan

konten dan peng implementasian *high touch* dan *high tech* dalam proses pembelajaran (Tohirin, 2015)

Layanan penguasaan konten pada umumnya diselenggarakan secara langsung (bersifat direktif) dan tatap muka, dengan format klasikal, kelompok, atau individual (Mishbahuddin, 2019). Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling menegakkan dua nilai proses pembelajaran menurut, Prayitno, (2004), yaitu: *High-touch*, yaitu sentuhan-sentuhan tingkat tinggi yang mengenai aspek-aspek kepribadian dan kemanusiaan peserta layanan (terutama aspek-aspek afektif, semangat, sikap, nilai, dan moral), malalui implementasi oleh guru pembimbing: a). Kewibawaan, b). Kasih sayang dan kelembutan, c). Keteladanan, d). Pemberiaanpenguatan, e) Tindakan tegas yang mendidik. *High-tech*, yaitu teknologi tingkat tinggi untuk menjamin kualitas penguasaan konten, melalui implementasi oleh guru pembimbing: a). Materi pembelajaran, b) metode pembelajaran, c) alat bantu pembelajaran, e) penilaian hasil pembelajaran. Penerapan teknik *high-touch* dan *high-tech* dalam pembelajaran dinilai sangat positif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Temuan yang dikembangkan (Arsa et al., 2024) menemukan bahwa penerapan teknik dari *high-touch* yang dilakukan oleh guru cukup positif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah dan dapat mereduksi kondisi somnolen (mengantuk) dalam belajar.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan. Penelitian tindakan kelas termasuk dalam penelitian kualitatif, meskipun data yang dikumpulkan bisa saja kuantitatif, dimana uraiannya bersifat deskriptif dalam bentuk untaian kata-kata, dan peneliti merupakan instrumen pertama dalam pengumpulan data, proses sama pentingnya dengan produk (Waris & Islam, n.d.) (Utomo et al., 2024), (Kunandar, 2011). Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah layanan konseling.

Penelitian yang dikenal dengan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PT-BK) ini menggunakan metodologi kualitatif deskriptif untuk mengkaji dua konsep: proses pengembangan keterampilan pemecahan masalah dan tindakan dunia nyata sebagai strategi (Rodiana et al., 2024). Empat unsur yang membentuk setiap siklus dalam penelitian ini: perencanaan, pelaksanaan, tindakan, observasi dan refleksi (Asrori & Rusman, 2020). Kemudian informasi yang dikumpulkan berbentuk kata-kata dan gambar, bukan statistik. Data deskriptif dari orang-orang yang dilihat, baik secara tertulis maupun lisan dihasilkan melalui penelitian kualitatif (Moleong, 2000).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Siklus I

#### a. Perencanaan

Siklus Pertama dalam penelitian ini dimulai dengan tahap perencanaan yang dilaksanakan pada awal Maret 2025, dimana pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

- a. Mengatur pertemuan dengan peserta layanan.
- b. Menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) siklus I
- c. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan bahan materi dan daftar kehadiran.
- d. Menetapkan target keberhasilan, dan
- e. Penentuan jadwal dan tempat pelaksanaan layanan.

#### b. Pelaksanaan Tindakan

##### 1. Kegiatan Awal

Kegiatan ini akan menghadirkan suasana yang lebih terarah dengan baik.

- a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa.
- b. Menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan dan kondisi peserta didik.
- c. Mengabsen dan mengapresiasi kehadiran.
- d. Guru menyampaikan tujuan layanan.
- e. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan.
- f. Memotivasi peserta didik dengan *ice breking/* permainan.

##### 2. Kegiatan Inti

Apersepsi: guru mengadakan curah pendapat untuk mengetahui kesiapan belajar peserta didik dan pengetahuan awal peserta didik tentang mengantuk.

- a. Pengalaman Konkrit (*Concrete Experience*)
  - ❖ Guru dan peserta didik curah pendapat tentang perilaku mengantuk yang pernah dilihat, dialami atau dilakukan.
- b. Observasi (*Reflective Observation*)
  - ❖ Guru menyediakan 6 puzzle (isi puzzlenya 1) perbedaan mengantuk dan tidur, 2) identifikasi penyebab mengantuk, 3) merincikan dampak mengantuk, 4) menolak rasa mengantuk, 5) langkah mencegah mengantuk, 6) cara membawa teman untuk menghindari mengantuk, kemudian peserta didik diminta memilih topik sesuai minat pada puzzle.
  - ❖ Peserta didik memilih kelompok (1,2,3) dan melakukan kerja kelompok I untuk menyelesaikan puzzle.
  - ❖ Tiap kelompok presentasi dilanjutkan pemberian pertanyaan

menantang seputar isi puzzle.

c. **Konseptualisasi (*Abstract Conceptualization*)**

- ❖ Peserta didik diberi tugas secara kelompok membuat bahan kampanye melawan mengantuk dan langkah-langkah melawan mengantuk dalam bentuk slogan /poster/video.

d. **Rencana tindakan (*Active Experimentation*)**

Memberi tugas kepada peserta didik untuk mengupload video/poster/mind mapping di social media atau dicetak dan dipajang di lingkungan sekolah sebagai kampanye melawan mengantuk (langkah-langkah melawan mengantuk) bagi remaja lainnya.

**3. Kegiatan Akhir**

- a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama.
- b. Peserta didik merefleksi kegiatan.
- c. Guru menyampaikan pengumuman tentang tugas dan kegiatan minggu depan.
- d. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam.
- e. Guru BK sebaiknya membuat rencana pertemuan berikutnya dengan cara menyepakati waktu pelaksanaan.

**c. Hasil Pengamatan atau Observasi**

Pada tahapan yang ketiga dilakukan sebuah pengamatan atau observasi terhadap proses pemberian layanan dengan melihat keaktifan siswa dalam mengikuti layanan, perhatian siswa dalam mendengarkan penjelasan materi layanan, peningkatan pemahaman, keterlibatan siswa dalam berdiskusi dalam kelompok, menunjukkan minat yang nyata terhadap topik yang dibahas, keaktifan siswa ketika mengerjakan tugas individu maupun kelompok, kedisiplinan siswa ketika mengikuti layanan, tumbuhnya rasa ingin tahu dan keberanian siswa, kefokusannya dan tidak menguap/mengantuk dalam mengikuti layanan, serta munculnya semangat atau keinginan pada diri siswa ketika mengikuti layanan.

**Tabel 1. Hasil Pengamatan Siklus I**

NO	Pengamatan/Observasi Prilaku Somnolen di Kelas	Kriteria	
		Sudah Baik	Belum Baik
1	Keaktifan Siswa Dalam Mengikuti Layanan	√	
2	Perhatian Siswa Dalam Mendengarkan Penjelasan Materi Layanan	√	
3	Peningkatan Pemahaman Siswa		√
4	Keterlibatan Siswa Dalam Berdiskusi Dalam Kelompok		√
5	Menunjukkan Minat Yang Nyata Terhadap Topik Yang Dibahas	√	
6	Keaktifan Siswa Ketika Mengerjakan Tugas Individu Maupun Kelompok	√	

7	Kedisiplinan Siswa Ketika Mengikuti Layanan	√	
8	Tumbuhnya Rasa Ingin Tahu Dan Keberanian Siswa	√	
9	Kefokusan Dan Tidak Menguap/Mengantuk Dalam Mengikuti Layanan		√
10	Munculnya Semangat Atau Keinginan Pada Diri Siswa Ketika Mengikuti Layanan	√	

Gambaran observasi atau pengamatan yang dilakukan pada siklus I beberapa siswa ada yang belum terlalu aktif dalam mengikuti pelayanan yang diberikan dan ada beberapa yang masih menguap ketika mengikuti pelayanan. Oleh karena itu peneliti melakukan analisis secara menyeluruh terhadap tahapan siklus I yang telah dilaksanakan.

#### d. Refleksi

Pada tahap terakhir yaitu refleksi kegiatan setelah diberikannya layanan. Dan hasil didapatkan dalam refleksi kegiatan ini adalah tindakan yang telah dilakukan belum mencapai target yang ditetapkan, sehingga perlunya dilakukan pertemuan lanjutan atau siklus kedua (II) dengan kegiatan yang lebih menyenangkan sehingga hasil tindakan layanan lebih baik dari tindakan sebelumnya.

### 2) Siklus II

#### a. Rencana Tindakan

Pelaksanaan siklus kedua II dilakukan 1 kali pertemuan yang dilaksanakan pada April 2025, kegiatan ini dirancang berdasarkan data awal yang telah diperoleh pada siklus pertama. Sehingga diperlukannya penyesuaian agar kegiatan layanan konten teknik *High Touch* dan *High Tech* lebih efektif lagi dengan menyiapkan materi layanan. Dalam tahap perencanaan tidak jauh berbeda dengan siklus pertama I yaitu menyusun RPL dan pelaksanaan layanan terkait permasalahan somnolen atau mengantuk dikelas untuk menambah wawasan dan pemahaman siswa terkait hal tersebut.

#### b. Pelaksanaan Tindakan

##### 1. Kegiatan Awal

Kegiatan ini akan menghadirkan suasana yang lebih terarah dengan baik.

- a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa.
- b. Menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan dan kondisi peserta didik.
- c. Mengabsen dan mengapresiasi kehadiran.
- d. Guru menyampaikan tujuan layanan.
- e. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan.
- f. Memotivasi peserta didik dengan *ice breking/* permainan.

##### 2. Kegiatan Inti

Apersepsi: guru mengadakan curah pendapat untuk mengetahui kesiapan belajar peserta didik dan pengetahuan awal peserta didik tentang mengantuk.

a. Pengalaman Konkrit (*Concrete Experience*)

- ❖ Guru dan peserta didik curah pendapat tentang perilaku mengantuk yang pernah dilihat, dialami atau dilakukan.
- ❖ Guru menampilkan tayangan video tentang mengantuk dan melakukan analisis secara mendalam.

b. Observasi (*Reflective Observation*)

- ❖ Guru menyediakan 6 puzzle (isi puzzlenya 1) perbedaan mengantuk dan tidur, 2) identifikasi penyebab mengantuk, 3) merincikan dampak mengantuk, 4) menolak rasa mengantuk, 5) langkah mencegah mengantuk, 6) cara membawa teman untuk menghindari mengantuk, kemudian peserta didik diminta memilih topik sesuai minat pada puzzle.
- ❖ Peserta didik memilih kelompok (1,2,3) dan melakukan kerja kelompok untuk menyelesaikan puzzle.
- ❖ Kelompok 1, 2 dan 3 presentasi dilanjutkan pemberian pertanyaan menantang seputar isi puzzle.

c. Konseptualisasi (*Abstract Conceptualization*)

- ❖ Peserta didik diberi tugas secara kelompok membuat bahan kampanye melawan mengantuk dan langkah-langkah melawan mengantuk dalam bentuk slogan /poster/video.

d. Rencana tindakan (*Active Experimentation*)

Memberi tugas kepada peserta didik untuk mengupload video/poster/mind mapping di social media atau dicetak dan dipajang di lingkungan sekolah sebagai kampanye melawan mengantuk (langkah-langkah melawan mengantuk) bagi remaja lainnya.

**3. Kegiatan Akhir**

- a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama.
- b. Peserta didik merefleksikan kegiatan.
- c. Guru menyampaikan pengumuman tentang tugas dan kegiatan minggu depan.
- d. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam.
- e. Guru BK sebaiknya membuat rencana pertemuan berikutnya dengan cara menyepakati waktu pelaksanaan.

**c. Hasil Pengamatan atau Observasi**

Selanjutnya peneliti melakukan observasi sepanjang kegiatan layanan berlangsung menggunakan pedoman observasi yang telah dibuat sebelumnya. Hasil pengamatan atau observasi menunjukkan siswa mampu menyampaikan pendapat mereka, suasana kelas tampak lebih fokus dari

sebelumnya ketika mengikuti kegiatan layanan, siswa lebih memahami materi yang disampaikan dan menghargai pendapat teman yang lain ketika mengungkapkan pendapat serta mematuhi seluruh rangkaian kegiatan layanan. Berikut ini hasil tabel pengamatan atau observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siklus kedua II.

**Tabel 2. Hasil Pengamatan Siklus II**

NO	Pengamatan/Observasi Prilaku Somnolen di Kelas	Kriteria	
		Sudah Baik	Belum Baik
1	Keaktifan Siswa Dalam Mengikuti Layanan	√	
2	Perhatian Siswa Dalam Mendengarkan Penjelasan Materi Layanan	√	
3	Peningkatan Pemahaman Siswa	√	
4	Keterlibatan Siswa Dalam Berdiskusi Dalam Kelompok	√	
5	Menunjukkan Minat Yang Nyata Terhadap Topik Yang Dibahas	√	
6	Keaktifan Siswa Ketika Mengerjakan Tugas Individu Maupun Kelompok	√	
7	Kedisiplinan Siswa Ketika Mengikuti Layanan	√	
8	Tumbuhnya Rasa Ingin Tahu Dan Keberanian Siswa	√	
9	Kefokusian dan Tidak Menguap/Mengantuk Dalam Mengikuti Layanan	√	
10	Munculnya Semangat Atau Keinginan Pada Diri Siswa Ketika Mengikuti Layanan	√	

Berdasarkan tabel pengamatan atau observasi diatas terlihat jelas bahwa secara keseluruhan siswa telah menunjukkan perubahan terhadap prilaku somnolen atau mengantuk pada siswa, hal ini terlihat pada seluruh siswa sudah lebih baik dalam mengikuti rangkaian kegiatan layanan yang diberikan. Pada penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konten dengan teknik *High Touch* dan *High Tech* dapat mengatasi somnolen (mengantuk) dalam belajar dan meningkatkan fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran.

#### d. Refleksi

Aktivitas keaktifan siswa sangat baik dalam mengikuti kegiatan layanan dan merespons informasi serta memperoleh pengetahuan dan pemahaman baru, akan tetapi kegiatan tingkat agresifitas dalam menyelesaikan masalah masih secara klasikal bersama dengan teman-teman yang berada didalam kelas. Tentunya pada kegiatan siklus kedua menunjukkan hasil yang lebih baik dikarenakan siswa mulai memahami

konsep masalah yang dihadapi dan juga dalam penyelesaian masalah berkolaborasi dengan temannya dan disepakati secara bersama berdasarkan pendapat dari tiap-tiap individu dan kelompok lainnya sehingga permasalahan lebih cepat teratasi dengan baik pada siklus kedua ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling melalui pendekatan High Touch dan High Tech terbukti efektif dalam mengatasi perilaku *somnolen* atau mengantuk di kelas. Pendekatan ini berhasil meningkatkan keaktifan, pemahaman, keterlibatan, dan fokus siswa selama mengikuti proses layanan. Siklus pertama menunjukkan adanya perbaikan awal, meskipun belum optimal, sementara siklus kedua menunjukkan peningkatan signifikan dalam semua aspek perilaku belajar siswa. Strategi yang diterapkan melalui diskusi, pemanfaatan media digital, kerja kelompok, hingga presentase kreatif mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Dengan demikian, layanan konten berbasis *High Touch dan High Tech* merupakan alternatif strategis dan aplikatif dalam mendukung kualitas pembelajaran, khususnya dalam menanggulangi permasalahan kantuk di kelas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan artikel ini tentunya telah melibatkan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada keluarga besar SMPN 29 Medan. Selanjutnya kepada dosen pembimbingan yang telah memberikan kontribusi sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Akhirnya ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

## REFERENSI

- Arsa, N. L. D., Astuti, P. S., & Munir, M. (2024). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dengan Menerapkan Ice Breaking Dengan Teknik Stop. *Journal Of Social Studies*, 1(1), 23–32.
- Asrori & Rusman. (2020). *Classroom Action Research Pengembangan Kompetensi Guru*. Pena Persada.
- Dwinata, D. P. (2025). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Studi Di Smpn 1 Diwek Jombang*. Itskes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Euis Erni Sapriyani, & Ageng Saepudin Kanda. (2024). Keluhan Guru Mengenai Banyaknya Siswa Yang Tidur Di Kelas Saat Belajar Di Pp Sumur Bandung. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3(1), 180–185. <https://doi.org/10.55606/Jpbb.V3i1.2780>

- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Vii Dan Viii. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Hanny Widyati & M. Turhan Yan. (2014). Pembentukan Karakter Siswa Melalui Program Lima S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan, Santun) Di Sma Negeri 1 Sidoarjo. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 3(2), 784–798. <https://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-kewarganegaraan/article/view/9267>
- Hasri, U. K., Samad, S., & Latif, S. (2023). Kejenuhan Belajar Siswa Dan Penanganannya: Studi Kasus Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Sidrap Student Learning Saturation And Handling: Case Study Of High School In Sidrap District. *Pinisi Journal Of Education*, 3(3), 130–148.
- Julaeha, S. (2019). Problematika Kurikulum Dan Pembelajaran Pendidikan Karakter. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(2), 157.
- Krisnawati, E. (2024). *Evaluasi Implementasi Program Penguatan Pendidikan Karakter Di Sd Muhammadiyah Pacul Kabupaten Tegal Dengan Model Cipp*. Universitas Pancasakti Tegal.
- Kunandar. (2011). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembang Profesi Guru* (R. G. Persada (Ed.)).
- Mishbahuddin, A. (2019). Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Remaja Dengan Layanan Penguasaan Konten Di Pondok Pesantren Sentot Ali Basya Kota Bengkulu. *Dharma Rafflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan Ipteks*, 17(1).
- Moleong, L. J. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J. S., & Chozim, M. (2021). *Metode Terapi: Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia.
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Penerbit Nem.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2005). Standar Nasional Pendidikan. <https://peraturan.bpk.go.id/details/49369/pp-no-19-tahun-2005>.
- Prayitno. (2004). *Layanan Penguasaan Konten*. Fip Universitas Negeri Padang.
- Rodiana, O. A. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Untuk Mengurangi Perilaku Mengantuk Saat Belajar Siswa Kelas Vii E Smp Negeri 2 Kota Madiun. *Seminar Nasional Sains, Pendidikan, Humaniora*, 3(3), 440–446.
- Rodiana, O. A., Mahmudi, I., & Maria, R. Y. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Untuk Mengurangi Perilaku Mengantuk Saat Belajar Siswa Kelas Vii E Smp Negeri 2 Kota Madiun. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 3(3), 440–446.
- Sanusi. (2023). Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa Bagi Puncak Pencapaian Pedagogis. *Educhild: Jurnal Pendidikan Islam Usia Dini*, 4(1), 14–31. <https://ejournal.lain-bone.ac.id/index.php/educhild/article/download/5509/1923>
- Tohirin. (2015). *Bimbingan Konseling Disekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.



Rajawali Pers.

- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (Ptk): Panduan Praktis Untuk Guru Dan Mahasiswa Di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/Ptk.V1i4.821>
- Waris, P., & Islam, M. H. W. (N.D.). Jenis Penelitian Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini Adalah Penelitian Hukum Normatif, Tipe Penelitian Ini Adalah Penelitian Hukum Deskriptif, Pendekatan Masalah Adalah Pendekatan Yuridis Teoritis. *Data Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini Adalah Data Sekunder Yang Terdiri Dari Atas Bahan Hukum Primer, Bahan Hukum Sekunder, Dan Bahan Hukum Tersier, Yang Kemudian Dianalisis Secara Kualitatif.*
- Wicaksono, Y. I. (2021). *Gejala Gangguan Jiwa Dan Pemeriksaan Psikiatri Dalam Praktek Klinis*. Media Nusa Creative (Mnc Publishing).