

Tak bisa dipungkiri bahwa banyak sekali [mahasiswa](#) yang merasa ngantuk bahkan sampai ketiduran saat kuliah lho. Banyak hal yang menyebabkan mahasiswa merasa ngantuk.

Entah karena pada dasarnya memang sedang mengantuk, merasa bosan, atau yang lainnya. Jika kamu merasa ngantuk bahkan sampai ketiduran, tentu kamu tidak bisa fokus mengikuti kuliah bukan?

Jadi, bagaimana caranya agar kamu tidak mengantuk saat kuliah? Yuk simak tips berikut!

Tips Mengatasi Ngantuk Saat Kuliah



Photo by Andrea Piacquadio on Pexels.com

1. Tidur lebih awal di malam sebelumnya

Biasanya, mahasiswa sering mengantuk saat kuliah karena memang dasarnya sejak pagi

sudah mengantuk. Hal ini karena ada yang begadang atau bangun terlalu pagi.

Jika kamu ingin kuliah lebih *fresh* dan tidak mengantuk, maka sebaiknya kamu tidak begadang atau tidur lebih awal di malam sebelumnya jika tidak ada keperluan yang mendesak.

Hal ini dapat membantumu agar bangun pagi dengan segar dan bersemangat menjalani kuliah hari ini.

2. Duduk di tempat strategis

Tempat duduk memang berpengaruh saat kuliah. Bukan untuk mencontek lho ya, melainkan mengatur fokus dan konsentrasimu saat kuliah berlangsung.

Jika kamu terlalu sering duduk di belakang, maka kamu akan mudah ngantuk karena sering tidak fokus terhadap kuliah. Duduk di dekat tembok juga berisiko membuatmu lebih cepat mengantuk daripada duduk di depan atau duduk di tengah-tengah.

Jadi, pilihlah tempat duduk yang strategis agar kamu lebih konsentrasi dan tidak mengantuk saat kuliah.

3. Jangan makan terlalu kenyang

Biasanya, kelas yang membuat mengantuk adalah kelas di jam-jam setelah makan siang. Makan siang untuk memulihkan energi setelah setengah hari mengikuti kuliah memang perlu.

Namun, jangan sampai kamu kebablasan dan makan terlalu banyak sehingga membuatmu terlalu kenyang. Hal ini dapat membuatmu jadi lebih mudah mengantuk saat mengikuti kelas selanjutnya. Jadi, makanlah secukupnya ya.

4. Membawa minuman

Salah satu cara ampuh untuk mengatasi rasa ngantuk saat kuliah adalah dengan membawa minuman. Ketika kamu merasa ngantuk, bisa jadi kamu kekurangan oksigen dan cairan.

Kamu bisa menyiasatinya dengan membawa sebotol minuman segar atau air mineral.

Biasanya dosen mengizinkanmu untuk minum agar tidak dehidrasi selama kuliah.

Dengan meneguk minuman segar, kamu pasti bisa fokus kembali untuk mengikuti kuliah yang ada.

5. Membawa permen

Tidak semua dosen mengizinkan mahasiswanya membawa makanan, namun ada juga dosen yang mengizinkan mahasiswanya membawa permen untuk dimakan selama kuliah.

Tujuannya agar mahasiswa tetap fokus selama kuliah. Ketika kamu mengunyah permen, otakmu akan lebih aktif karena mengikuti aktivitas mengunyah permen di mulut. Hal ini dapat membantumu lebih terjaga dan tidak mengantuk selama kuliah berlangsung.

6. Tanamkan bahwa kuliah itu penting

Jika beberapa cara di atas telah kamu coba dan masih saja kurang ampuh, maka kamu harus membuat dirimu sendiri sadar bahwa kamu harus menanamkan pada dirimu bahwa kuliah itu penting.

Jika kamu menyadari dan menanamkan hal ini pada dirimu, maka kamu akan sadar bahwa kamu tidak boleh menyia-nyiakan waktu kuliahmu. Sehingga kamu akan lebih fokus dan terhindar dari rasa ngantuk.

7. Anggaplah kamu sibuk dan tidak ada waktu untuk mengulang

Jika kamu orang yang sibuk karena mengikuti organisasi, UKM, atau punya aktivitas lain, maka waktumu saat kuliah sangatlah berharga. Bukan berarti bagi kamu yang tidak mengikuti kegiatan apapun boleh bersantai lho ya.

Kamu juga tetap harus menghargai waktu yang ada. Anggaplah kamu sangat sibuk dan tidak ada waktu untuk mengulang materi selain saat itu. Sehingga kamu akan menjadi terpacu untuk lebih fokus mengikuti kuliah dan memahami materi hari itu.

Itulah beberapa tips yang bisa kamu lakukan agar kamu terhindar dari rasa ngantuk saat mengikuti kuliah. Jangan lupa bagikan informasi ini kepada teman-temanmu yang suka ngantuk saat kuliah. Semoga bermanfaat.