

ABSTRAK

Asti Widiyaningsih, 2026. *Implementasi Teknik Belajar Pomodoro Dalam Meningkatkan Fokus Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu. Menggunakan Pendekatan Kuantitatif Dengan Metode Quasy Eksperimental. Skripsi.* Program Studi Pendidikan Ekonomi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Pembimbing Dr. Bahrin, M.Si ., Ayudho Selviani, S.Pd, M.Ak.

Kata Kunci: *teknik belajar Pomodoro, fokus belajar, IPS,*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi teknik belajar Pomodoro terhadap fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 7 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2025/2026, dengan sampel sebanyak 60 peserta didik yang terdiri atas kelas VII F sebagai kelas eksperimen dan kelas VII E sebagai kelas kontrol menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket (pretest dan posttest), observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, Independent Sample t-test, dan N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik belajar Pomodoro berpengaruh positif dan signifikan terhadap fokus belajar peserta didik. Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif diterima. Rata-rata nilai posttest kelas eksperimen sebesar 87,47, lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol sebesar 65,17. Hasil analisis N-Gain juga menunjukkan bahwa kelas eksperimen memperoleh nilai 0,66 dengan kategori sedang, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai 0,12 dengan kategori rendah. Dengan demikian, implementasi teknik belajar Pomodoro efektif dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu.

ABSTRACT

Asti Widiyaningsih, 2026. Implementation of the Pomodoro Study Technique to Improve Students' Study Focus in Social Studies (IPS) at SMP Negeri 7 Bengkulu City. Quantitative approach using a quasi-experimental method. Undergraduate Thesis. Economic Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Muhammadiyah University of Bengkulu. Supervisors: Dr. Bahrin, M.Si., and Ayudho Selviani, S.Pd., M.Ak.

Keywords: Pomodoro learning technique, focus on learning, social studies

This study aims to determine the effect of implementing the Pomodoro learning technique on students' focus in social studies at State Junior High School 7 in Bengkulu City. This study employs a quantitative approach using a quasi-experimental method and a nonequivalent control group design. The study population consisted of all students at State Junior High School 7 in Bengkulu City for the 2025/2026 academic year, with a sample of 60 students comprising Class VII F as the experimental group and Class VII E as the control group, selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires (pretest and posttest), observation, and documentation. The data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, the independent samples t-test, and the N-Gain analysis. The results showed that the implementation of the Pomodoro learning technique had a positive and significant effect on students' learning focus. The results of the independent samples t-test indicated a significance value of $0.001 < 0.05$, thus accepting the alternative hypothesis. The average posttest score for the experimental class was 87.47, higher than that of the control class at 65.17. The results of the N-Gain analysis also showed that the experimental class scored 0.66, falling into the moderate category, while the control class scored 0.12, falling into the low category. Thus, the implementation of the Pomodoro learning technique was effective in improving students' focus on social studies at State Junior High School 7 in Bengkulu City.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses pembelajaran merupakan kegiatan yang menuntut peserta didik untuk mampu mengelola waktu, perhatian, dan strategi belajar secara efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual peserta didik, tetapi juga dipengaruhi oleh teknik belajar yang digunakan selama proses pembelajaran berlangsung. Teknik belajar yang tepat dapat membantu peserta didik memahami materi secara lebih mendalam serta meningkatkan kualitas proses belajar.

Teknik belajar merupakan cara atau strategi yang digunakan peserta didik dalam mengatur aktivitas belajarnya, baik dari segi pengelolaan waktu, konsentrasi, maupun pemrosesan informasi. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek, 2025) menyatakan bahwa penerapan strategi dan teknik belajar yang tepat dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik serta mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif dan berpusat pada peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa teknik belajar memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian, pemilihan dan penerapan teknik belajar yang sesuai menjadi salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas belajar peserta didik.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menerapkan strategi belajar yang mampu membantu peserta didik mengelola waktu, meningkatkan konsentrasi, serta menumbuhkan disiplin belajar. Salah satu pendekatan yang diyakini efektif untuk mencapai tujuan tersebut adalah teknik belajar Pomodoro. Teknik Pomodoro merupakan teknik manajemen waktu yang dikembangkan oleh Francesco Cirillo pada tahun 1980. Menurut Francesco, teknik Pomodoro dibuat agar kita dapat memberdayakan waktu yang kita gunakan dan dapat meningkatkan produktivitas

pembelajaran. Teknik belajar Pomodoro merupakan proses manajemen waktu yang baik karena sifatnya adaptif dan tidak terbatas pada individu manapun (Kisno, 2020). Pembelajaran menggunakan teknik Pomodoro dapat menumbuhkan konsentrasi yang tinggi karena teknik ini mampu memanajemen waktu secara maksimal (Arviani et al., 2022). Konsep utamanya ialah membagi waktu belajar ke dalam interval singkat selama 25 menit yang disebut Pomodoro, diikuti istirahat singkat selama 5 menit. Setelah empat siklus, peserta didik mengambil istirahat lebih lama sekitar 15–30 menit. Pola belajar ini terbukti membantu otak menjaga tingkat konsentrasi yang stabil dan mencegah kelelahan mental.

Sejalan dengan hal tersebut, fokus peserta didik terhadap materi ajar merupakan aspek penting dalam keberhasilan proses pembelajaran, karena tingkat konsentrasi yang baik akan memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami, mengolah, dan mengingat informasi yang disampaikan oleh guru. Namun, tingkat fokus ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi lingkungan belajar, kesiapan mental dan emosional peserta didik, penggunaan media dan metode pembelajaran yang sesuai, serta motivasi internal yang mendorong mereka untuk terlibat aktif selama proses belajar. Selain itu, faktor eksternal seperti suasana kelas, kualitas interaksi antara guru dan peserta didik, serta gangguan dari luar juga dapat menjadi penentu tinggi rendahnya fokus peserta didik. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, pendidik dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif agar peserta didik mampu mencapai hasil belajar secara optimal.

Dalam kondisi saat ini, banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Perubahan gaya hidup digital, penggunaan hp yang berlebihan, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif sering kali membuat peserta didik mudah terdistraksi (Yuliani et al., 2022). Kondisi ini berdampak pada rendahnya kemampuan memahami konsep, menurunnya serta hasil belajar yang belum optimal karena fokus belajar menurun. Fokus belajar yang

rendah juga mengakibatkan waktu belajar tidak digunakan secara efisien sehingga proses pembelajaran tidak mencapai hasil yang diharapkan. Permasalahan serupa juga ditemukan pada tingkat pendidikan menengah pertama, khususnya dalam mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Mata pelajaran IPS menuntut kemampuan berpikir konseptual dan analitis karena menggabungkan berbagai disiplin ilmu seperti sejarah, ekonomi, geografi, dan sosiologi.

Berdasarkan observasi awal pada hari rabu 8 Oktober 2025 di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama proses pembelajaran IPS. Banyak siswa tampak kurang memperhatikan penjelasan guru, mudah berbicara dengan teman sebangku, dan sering teralih kan fokusnya di luar konteks pembelajaran. Hasil wawancara dengan guru IPS menunjukkan bahwa rendahnya fokus belajar tersebut berdampak pada hasil penilaian yang menunjukkan bahwasannya nilai peserta didik berada dibawah kkm, yaitu dibawah 75 dalam beberapa semester terakhir ini.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Implementasi Teknik Belajar Pomodoro Dalam Meningkatkan Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu”. Dengan melakukan penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang inovatif dan berbasis pada kebutuhan siswa. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur mengenai efektivitas teknik belajar Pomodoro dalam konteks pendidikan menengah, tetapi juga menjadi masukan bagi guru IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu untuk menerapkan pendekatan belajar yang lebih terstruktur dan berorientasi pada peningkatan fokus belajar siswa.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas dari permasalahan yang diteliti, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dibatasi pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 7 Kota Bengkulu, khususnya kelas VII E dan VII F, yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian.
2. Kelas VII F ditetapkan sebagai kelas eksperimen yang diberikan perlakuan berupa penerapan teknik belajar Pomodoro, sedangkan kelas VII E ditetapkan sebagai kelas kontrol yang mengikuti pembelajaran tanpa penerapan teknik belajar Pomodoro.
3. Penelitian ini dibatasi pada mata pelajaran IPS dan berfokus pada fokus belajar peserta didik sebagai variabel yang diteliti, dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik belajar Pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik. Penelitian ini tidak membahas aspek lain seperti motivasi belajar, hasil belajar, kemampuan berpikir kritis, maupun variabel pembelajaran lainnya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah penerapan teknik belajar Pomodoro Efektif dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu?"

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik belajar Pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai implementasi teknik belajar Pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar siswa, khususnya di tingkat pendidikan menengah pertama dan pada konteks pembelajaran tatap muka.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru: Memberikan alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan konsentrasi serta disiplin belajar siswa.
- b. Bagi Siswa: Membantu mengelola waktu belajar dengan lebih baik, meningkatkan fokus, dan menumbuhkan kebiasaan belajar yang teratur serta mandiri.
- c. Bagi Sekolah: Menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan metode pembelajaran berbasis manajemen waktu guna meningkatkan kualitas proses belajar mengajar.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya: Dapat dijadikan referensi untuk penelitian lanjutan terkait strategi manajemen waktu belajar dan pengaruhnya terhadap hasil akademik.

