

## **BAB II**

### **STUDI KEPUSTAKAAN**

#### **A. Deskripsi Teoritis**

##### **1. Teknik Belajar Pomodoro**

Teknik belajar Pomodoro adalah teknik belajar cerdas dengan memanfaatkan efisiensi waktu. Teknik belajar ini berdasarkan pengaturan waktu di saat melakukan tugas dengan keadaan fokus maksimal dalam jangka waktu yang ditentukan. Dalam belajar terdapat istilah belajar keras dan belajar cerdas. Belajar keras adalah belajar tanpa mengenal waktu, sedangkan belajar cerdas adalah belajar dengan memanfaatkan efisiensi waktu. Tentu saja, tidak disarankan bagi pelajar menerapkan belajar keras. Jadi, teknik Pomodoro dapat dikatakan teknik belajar cerdas. Teknik pomodoro adalah metode manajemen waktu yang membagi waktu belajar ke dalam interval dan biasanya berlangsung selama 25 menit, diikuti dengan istirahat sejenak, yang bertujuan untuk meningkatkan produktivitas dan fokus selama sesi belajar. Membandingkan teknik pomodoro dengan istirahat yang di atur sendiri untuk memahami regulasi usaha. Dalam penelitian mereka, mereka menerapkan teknik pomodoro dengan blok belajar selama 24 menit yang diikuti dengan istirahat selama 6 menit. Pendekatan terstruktur untuk manajemen waktu ini memungkinkan individu untuk mempertahankan focus selama sesi belajar sambil menggabungkan istirahat singkat secara teratur untuk mencegah kelebihan beban kognitif dan mempertahankan Tingkat produktivitas peserta didik (Biwer et al. 2023).

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. Sejalan dengan pendapat Staffan, menurutnya teknik 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 dapat memanajemen waktu semaksimal mungkin (Arviani et al, 2022). hadirnya teknik Pomodoro membantu manusia dalam mengatasi permasalahan siklus prokrastinasi (menunda-menunda tugas), gangguan, kelelahan mental dan permasalahan produktivitas lainnya (Nasution, 2022).

Sifat terstruktur dari teknik pomodoro membantu peserta didik mengembangkan rasa disiplin, meningkatkan keterampilan manajemen waktu, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran yang efektif. Dengan memasukan Teknik belajar pomodoro ke dalam rutinitas belajar mereka, peserta didik dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik, meningkatkan fokus, dan mengoptimalkan pengalaman belajar mereka. Teknik pomodoro menawarkan pendekatan terstruktur untuk manajemen waktu yang secara signifikan dapat bermanfaat bagi peserta didik dengan meningkatkan konsentrasi, mencegah kelelahan, dan meningkatkan produktivitas secara keseluruhan. Dengan memasukan metode ini kedalam rutinitas belajar mereka, tanggung jawab mereka secara efisien. Secara keseluruhan, pemanfaatan alat digital untuk manajemen waktu tidak hanya meningkatkan produktivitas, tetapi juga mendorong pendekatan yang terstruktur untuk manajemen tugas dilingkungan Pendidikan (Ansori et al, 2024). Teknik pomodoro mampu membantu siswa mengelola waktu belajar dan waktu istirahat dengan baik sehingga siswa dapat menyesuaikan dengan materi yang akan dipelajari, siswa akan lebih fokus dalam memahami sebuah materi atau bacaan terutama dalam pelajaran sejarah yang memuat banyak bacaan yang harus disimpulkan (Arviani, et al, 2022).

## **2. Prosedur Penerapan Teknik Pomodoro**

Teknik Pomodoro dilakukan melalui serangkaian langkah sistematis (Arviani et al, 2022): 25 menit fokus penuh (1 Pomodoro), diikuti 5 menit istirahat singkat. Setelah empat siklus, dilanjutkan dengan istirahat panjang (15– 30 menit). Prinsip dasar teknik pomodoro

didasarkan pada konsep utama pemecahan waktu menjadi interval-interval focus yang disebut “pomodoro” satu pomodoro biasanya memiliki durasi 25 menit, diikuti dengan istirahat singkat selama 5 menit. Setelah beberapa sesi pomodoro, biasanya empat sesi, dilakukan istirahat yang lebih panjang, kira-kira 15-30 menit.

Teknik pomodoro bekerja dengan cara yang sederhana namun efektif. Pertama- tama kita pilih tugas atau materi yang akan diselesaikan atau dibahas, kemudian mengatur timer pomodoro selama 25 menit. Selama periode ini, peserta didik harus focus terhadap tugas atau materi yang disampaikan tanpa ada gangguan atau terdistraksi oleh hal apapun. Setelah timer berbunyi, maka peserta didik diberikan waktu untuk istirahat selama 5 menit sebelum memulai sesi pomodoro berikutnya. Selama sesi pomodoro, peserta didik penting untuk tetap focus dan menghindari godaan seperti memeriksa ponsel atau terlibat dalam aktivitas yang tidak terkait. Jika peserta didik mengalami distraksi atau ingin melakukan tugas yang berbeda maka tegur dan ingatkan bahwa mereka bisa melakukan hal itu disaat sesi pomodoro selesai. Setelah beberapa sesi pomodoro, dilakukan istirahat yang lebih lama untuk memberikan waktu untuk memulihkan energi dan menjaga keseimbangan antara fokus dan istirahat (Nasution, R. E. P. 2024).

### **3. Manfaat Menggunakan Teknik Pomodoro**

Teknik Pomodoro menawarkan berbagai manfaat yang signifikan bagi individu yang ingin meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam pekerjaan maupun belajar. Dengan membagi waktu menjadi interval fokus yang terstruktur, pengguna dapat memanfaatkan keunggulan metode ini untuk mengatasi berbagai tantangan yang sering dihadapi, seperti prokrastinasi dan kelelahan mental (Quafa Management. 2024).

Beberapa manfaat utama dari Teknik Pomodoro meliputi:

#### **a. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi**

Dengan menetapkan waktu yang spesifik untuk bekerja, pengguna dapat lebih mudah menjaga fokus tanpa terganggu oleh gangguan eksternal.

b. Mengurangi Stres

Interval kerja yang teratur disertai jeda singkat membantu mengurangi tekanan, sehingga pengalaman bekerja terasa lebih menyenangkan dan tidak terlalu melelahkan.

c. Meningkatkan Produktivitas

Struktur waktu yang jelas membantu pengguna menyelesaikan lebih banyak tugas dalam waktu yang lebih singkat sehingga efisiensi dapat dimaksimalkan.

d. Mendorong Manajemen Waktu yang Lebih Baik

Pengguna belajar untuk menghargai waktu dan mengidentifikasi prioritas, sehingga dapat merencanakan tugas dengan lebih efektif.

e. Meningkatkan Kesadaran Diri

Dengan mencatat waktu dan progres, pengguna menjadi lebih sadar akan kebiasaan kerja mereka, yang mendukung pengembangan diri dan perbaikan berkelanjutan.

Dengan berbagai manfaat tersebut, Teknik Pomodoro menjadi alat yang efektif bagi siapa saja yang ingin meningkatkan cara bekerja atau belajar, sekaligus menciptakan keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan mental.

#### 4. Indikator Teknik Pomodoro

Keberhasilan penerapan Teknik Pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar dapat dinilai berdasarkan indikator-indikator berikut (diadaptasi dari penelitian Febrianti, 2023; dan Indah et al., 2024):

**Tabel 2.1 Indikator Teknik Pomodoro**

| <b>Indikator Teknik belajar Pomodoro</b> | <b>Sub Indikator</b>                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Manajemen Waktu                       | 1) Siswa mematuhi interval waktu 25 menit fokus dan 5 menit istirahat.<br>2) Siswa menggunakan waktu istirahat secara efektif (tidak kembali belajar atau terdistraksi gawai).      |
| 2. Disiplin dan Konsentrasi              | 1) Siswa mampu mengabaikan distraksi internal dan eksternal selama interval 25 menit.<br>2) Siswa berhasil menyelesaikan tugas yang direncanakan dalam satu atau beberapa Pomodoro. |

| Indikator Teknik belajar Pomodoro | Sub Indikator                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Kesejahteraan Belajar          | 1) Tingkat kelelahan belajar siswa (beban kognitif) setelah sesi belajar lebih rendah.<br>2) Motivasi belajar dan kepuasan siswa terhadap proses belajar meningkat. |

Dari beberapa poin pemaparan tentang Teknik belajar pomodoro maka dapat disimpulkan Secara keseluruhan, teknik belajar Pomodoro dapat dipahami sebagai pendekatan manajemen waktu yang menawarkan cara belajar yang lebih efektif, efisien, dan terstruktur bagi peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Teknik ini menekankan pentingnya pembagian waktu belajar ke dalam interval tertentu yang relatif singkat tetapi intens, diselingi dengan waktu istirahat yang dirancang untuk memulihkan energi mental. Dengan pembagian waktu semacam ini, proses belajar tidak lagi hanya bertumpu pada lamanya durasi belajar, melainkan pada kualitas fokus yang tercipta dalam setiap intervalnya. Teknik Pomodoro pada hakikatnya mengalihkan paradigma belajar dari belajar keras tanpa batas waktu menuju belajar cerdas yang mampu memaksimalkan daya konsentrasi dan meminimalkan kelelahan kognitif.

Selain meningkatkan fokus dan konsentrasi, teknik Pomodoro juga memberikan manfaat psikologis bagi pembelajar. Struktur waktu yang jelas membantu mengurangi kecemasan terhadap beban tugas yang besar, sehingga peserta didik merasa lebih mampu mengatur dan menuntaskan pekerjaan secara bertahap. Teknik ini juga membantu mengatasi kebiasaan menunda pekerjaan, yang seringkali menjadi penghambat utama dalam pencapaian keberhasilan akademik. Dengan adanya interval belajar yang terjadwal, siswa terdorong untuk segera memulai pekerjaan karena durasi belajarnya terasa lebih terjangkau dan tidak menakutkan. Kombinasi antara usaha belajar yang terfokus dan jeda istirahat singkat juga berperan penting dalam menjaga stamina mental, sehingga kemampuan berpikir tetap optimal sepanjang sesi pembelajaran.

## 5. Kajian Tentang Fokus Belajar

Fokus belajar atau perhatian selektif merupakan kemampuan kognitif fundamental yang memungkinkan individu untuk memusatkan

sumber daya mental mereka pada informasi atau tugas yang relevan, sambil mengabaikan stimulus-stimulus yang mengganggu (*distraktor*). Dalam konteks pembelajaran, fokus belajar merujuk pada pemusatan pikiran dan indra siswa secara berkelanjutan terhadap materi pelajaran atau tugas yang sedang dikerjakan. Fokus yang baik sangat penting untuk pemrosesan informasi yang mendalam dan transfer pengetahuan ke memori jangka panjang (Wulandari & Handayani, 2023).

Fokus belajar adalah penekanan besar pada upaya individu untuk secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran dengan tujuan mencapai suatu pemahaman baru dan peningkatan dalam pengetahuan serta keterampilan siswa (Khotimal et al., 2020). Dalam fokus belajar, individu akan menjadi pusat utama untuk menjalankan suatu proses pembelajaran. Mereka dengan tekun dan selalu berusaha untuk mengumpulkan suatu pengetahuan atau informasi baru yang relevan, untuk membantu lebih memahami pengetahuan yang sudah ada, dan dengan tekun mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai suatu keberhasilan dalam pembelajaran.

Fokus belajar juga melibatkan pengenalan konsep-konsep baru yang memperluas wawasan individu, pemecahan masalah yang memajukan pemikiran kritis mereka, serta penerapan pengetahuan dalam situasi dunia nyata untuk menghadapi tantangan yang nyata. Dalam proses ini, individu di dorong untuk menggali pemahaman yang mendalam tentang topik yang dipelajari dan belajar bagaimana menghubungkan nya dengan pengalaman pribadi dan kehidupan sehari-hari mereka. Dengan adanya fokus belajar yang kuat, individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai topik dan menjadi pembelajar yang mandiri. Mereka mampu memotivasi diri sendiri untuk terus meningkatkan kemampuan dan keterampilan, tanpa harus bergantung sepenuhnya pada fasilitator atau guru. Sebagai hasilnya, siswa mampu menangani tantangan yang lebih kompleks dalam kehidupan dengan lebih percaya diri, serta memiliki kemampuan untuk terus belajar sepanjang hidup mereka. Dalam mengutamakan fokus

belajar, individu juga akan mengembangkan keterampilan- keterampilan kritis seperti berfikir analitis, berkomunikasi dengan baik, memecahkan masalah, dan berkolaborasi dengan orang lain. Selain itu, siswa akan mampu mengembangkan kemampuan adaptasi yang kuat dalam menghadapi dinamika dan tantangan dunia yang terus berkembang (Jewarut, S., & Durasa, H. 2024).

## **6. Aspek Fokus Belajar Peserta Didik**

Fokus belajar adalah kondisi di mana peserta didik mampu mempertahankan perhatian, keterlibatan, dan ketekunan dalam kegiatan belajar secara terus-menerus sehingga proses belajar dapat berlangsung efektif dan tujuan pembelajaran tercapai. Fokus belajar tidak hanya merupakan perhatian sesaat, tetapi juga mencakup berbagai indikator internal dan eksternal yang dapat diamati serta diukur dalam konteks pendidikan formal (Ardianti et al., 2025).

### **a. Keterlibatan Kognitif dalam Proses Belajar**

Keterlibatan kognitif menggambarkan kemampuan peserta didik untuk memusatkan perhatian secara mental terhadap materi pelajaran dan menggunakan strategi berpikir dalam mengolah informasi. Aspek ini mencakup kemampuan memahami konsep, menyusun hubungan antar konsep, serta melakukan refleksi atau pemecahan masalah saat belajar. Dalam studi tentang *focused attention*, perilaku peserta didik yang mampu mengarahkan pikirannya untuk menyelesaikan tugas serta terlibat aktif dalam proses belajar menunjukkan adanya keterlibatan kognitif yang tinggi. Hal ini tercermin pada peserta didik yang menunjukkan kemampuan konsentrasi terhadap instruksi guru dan situasi pembelajaran di kelas.

### **b. Keterlibatan Perilaku Selama Pembelajaran**

Keterlibatan perilaku merupakan aspek fokus belajar yang dapat diamati secara langsung melalui tindakan peserta didik, seperti memperhatikan guru, mencatat hal-hal penting, menjawab pertanyaan, serta menyelesaikan tugas dengan tuntas. Perilaku ini

menggambarkan sejauh mana siswa berada *on-task* dalam proses belajar. Dalam penelitian yang menganalisis *focused attention* pada pembelajaran IPA, terlihat bahwa peserta didik yang mampu menahan gangguan eksternal dan mempertahankan perhatian dalam kegiatan observasi dan diskusi menunjukkan keterlibatan perilaku yang lebih kuat, yang pada gilirannya memperkuat fokus belajar.

c. Durasi dan Ketekunan dalam Menjaga Konsentrasi Belajar

Aspek durasi dan ketekunan adalah kemampuan peserta didik untuk tetap bertahan dalam mempertahankan konsentrasi selama waktu pembelajaran berlangsung. Fokus belajar tidak hanya dilihat dari perhatian sesaat, tetapi juga dari ketahanan menghadapi distraksi dan kesulitan dalam proses pembelajaran. Penelitian terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa siswa dalam setting pendidikan khusus (*special education*) sering mengalami kesulitan dalam menjaga tingkat perhatian terhadap rangsangan di lingkungan kelas, namun pendidik dapat merancang strategi pengajaran yang memfasilitasi ketekunan siswa untuk tetap berfokus pada tugas belajar. Hal ini menjadi indikator penting bahwa perhatian yang sustain dan ketekunan merupakan bagian penting dari fokus belajar secara menyeluruh.

## 7. Indikator Fokus Belajar

Berdasarkan tinjauan literatur mengenai fokus dan konsentrasi belajar dari jurnal-jurnal terkini, indikator fokus belajar yang dapat diamati dan diukur dalam penelitian ini meliputi (diadaptasi dari penelitian Sari & Wardati, 2022; dan Febrianti, 2023):

**Tabel 2.2 Indikator fokus belajar**

| <b>Indikator Fokus Belajar</b> | <b>Sub Indikator</b>                                                                                                                      |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Keterlibatan Kognitif       | 1) Siswa mampu menjawab pertanyaan guru dengan tepat dan relevan.<br>2) Siswa menunjukkan pemahaman yang baik terhadap konsep materi IPS. |
| 2. Keterlibatan Perilaku       | 1) Siswa mempertahankan kontak mata dengan guru atau sumber belajar.<br>2) Siswa tidak melakukan aktivitas yang tidak                     |

| Indikator Fokus Belajar | Sub Indikator                                                                                                                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | berhubungan dengan pembelajaran (misalnya, berbicara dengan teman sebangku, bermain gawai).<br>3) Siswa aktif mencatat poin-poin penting materi.               |
| 3. Durasi dan Ketekunan | 1.) Siswa mampu menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan.<br>2.) Siswa menunjukkan ketahanan belajar (tidak mudah menyerah) saat menghadapi kesulitan. |

Dari beberapa poin pemaparan tentang fokus belajar maka dapat saya simpulkan bahwasannya Secara keseluruhan, fokus belajar merupakan kemampuan penting yang memungkinkan individu memusatkan perhatian secara penuh pada materi atau tugas yang sedang dipelajari sehingga proses penerimaan, pemahaman, dan pengolahan informasi dapat berlangsung secara optimal. Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan konsentrasi sesaat, tetapi juga menunjukkan bagaimana seorang pembelajar mengelola pikirannya untuk tetap terarah, tekun, dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Melalui fokus belajar, seseorang mampu menghubungkan pengetahuan baru dengan pengalaman sebelumnya, memahami konsep secara lebih mendalam, serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dan memecahkan masalah secara efektif. Fokus belajar juga mendorong individu untuk menjadi pembelajar mandiri yang mampu mengatur dirinya sendiri, menjaga motivasi, dan tetap berupaya meningkatkan kemampuan tanpa harus selalu bergantung pada pengajar. Dengan kemampuan fokus yang baik, siswa cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun situasi baru yang menuntut kemampuan berpikir kritis dan analitis. Selain itu, fokus belajar memungkinkan individu beradaptasi dengan cepat terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga mereka dapat tetap relevan dan mampu bersaing dalam lingkungan yang terus berubah. Oleh karena itu, fokus belajar bukan hanya sekadar kemampuan memusatkan perhatian, tetapi juga merupakan fondasi penting dalam

pembentukan karakter pembelajar yang mandiri, kompeten, dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

#### **8. Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)**

Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan proses pembelajaran yang mengintegrasikan berbagai konsep ilmu sosial seperti geografi, sejarah, ekonomi, sosiologi, dan kewarganegaraan yang disajikan secara terpadu untuk membantu peserta didik memahami kehidupan sosial di lingkungan masyarakat. Pembelajaran IPS tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap sosial, nilai, dan keterampilan berpikir kritis peserta didik.

Menurut Yusnaldi et al. (2025), pembelajaran IPS adalah proses pendidikan yang bertujuan membekali peserta didik dengan pemahaman tentang fenomena sosial serta kemampuan menganalisis permasalahan sosial secara rasional dan bertanggung jawab. Sejalan dengan itu, Khotimah, Nusantara, dan Mashfufah (2024) menyatakan bahwa pembelajaran IPS dirancang untuk menumbuhkan kesadaran sosial peserta didik agar mampu berperan aktif sebagai warga negara dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, pembelajaran IPS dapat dimaknai sebagai upaya sistematis untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan sosial peserta didik melalui pemahaman terhadap realitas sosial yang ada di lingkungan lokal, nasional, maupun global.

#### **9. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran IPS**

Keberhasilan pembelajaran IPS dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari peserta didik maupun dari lingkungan pembelajaran. Faktor-faktor tersebut antara lain sebagai berikut:

##### **a. Faktor Peserta Didik**

Faktor peserta didik mencakup minat, motivasi, fokus belajar, dan kesiapan belajar. Rendahnya fokus belajar peserta didik sering menjadi kendala dalam pembelajaran IPS karena materi IPS

dianggap bersifat abstrak dan banyak memuat konsep. Khotimah et al. (2024) mengungkapkan bahwa kurangnya perhatian dan konsentrasi siswa menyebabkan pembelajaran IPS kurang optimal, sehingga berdampak pada rendahnya pemahaman materi.

b. Faktor Guru

Guru memiliki peran penting dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran IPS. Kemampuan guru dalam memilih strategi pembelajaran yang tepat akan memengaruhi keterlibatan dan fokus belajar peserta didik. Menurut Lubis et al. (2025), penggunaan pendekatan konstruktivistik dan strategi pembelajaran inovatif dapat meningkatkan keterlibatan aktif siswa serta membantu siswa mempertahankan fokus selama pembelajaran IPS.

c. Faktor Metode dan Strategi Pembelajaran

Metode pembelajaran yang monoton cenderung menurunkan fokus belajar peserta didik. Sebaliknya, metode pembelajaran yang memberikan jeda, variasi aktivitas, dan pengelolaan waktu yang baik dapat membantu siswa mempertahankan konsentrasi. Alfikri et al. (2025) menyatakan bahwa penerapan model pembelajaran yang mendorong aktivitas berpikir dan diskusi mampu meningkatkan keterlibatan dan perhatian siswa dalam pembelajaran IPS.

d. Faktor Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar yang kondusif, nyaman, dan minim distraksi sangat berpengaruh terhadap fokus belajar peserta didik. Safitri et al. (2025) menjelaskan bahwa lingkungan belajar yang kurang mendukung dapat mengganggu konsentrasi siswa dan menurunkan efektivitas pembelajaran, termasuk pada mata pelajaran IPS.

## 10. Tujuan Pembelajaran IPS

Pembelajaran IPS bertujuan membekali peserta didik dengan pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang diperlukan untuk memahami dan menghadapi kehidupan sosial secara bertanggung jawab. Menurut Yusnaldi et al. (2025), tujuan pembelajaran IPS adalah membentuk

peserta didik agar menjadi warga negara yang cerdas, kritis, dan memiliki kesadaran sosial.

Secara khusus, tujuan pembelajaran IPS di SMP meliputi:

- a. Pembelajaran IPS bertujuan agar peserta didik memahami konsep, fakta, dan peristiwa sosial yang terjadi di masyarakat (Khotimah et al., 2024).
- b. Peserta didik diharapkan mampu menganalisis permasalahan sosial dan mengambil keputusan secara logis dan bertanggung jawab (Alfikri et al., 2025).
- c. Pembelajaran IPS menanamkan nilai-nilai sosial seperti toleransi, kerja sama, tanggung jawab, dan kepedulian sosial (Lubis et al., 2025).
- d. IPS bertujuan membentuk peserta didik agar memiliki kesadaran sebagai warga negara yang aktif dan demokratis (Safitri et al., 2025).

Berdasarkan pemaparan mengenai pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dapat disimpulkan bahwa pembelajaran IPS merupakan proses pendidikan yang bersifat terpadu dan berorientasi pada pengembangan pengetahuan, sikap, serta keterampilan sosial peserta didik. Pembelajaran IPS tidak hanya menekankan pada penguasaan konsep-konsep ilmu sosial, tetapi juga bertujuan membentuk kesadaran sosial, kemampuan berpikir kritis, dan tanggung jawab peserta didik sebagai warga negara dalam kehidupan bermasyarakat.

Keberhasilan pembelajaran IPS dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi faktor peserta didik, guru, metode dan strategi pembelajaran, serta lingkungan belajar. Fokus belajar peserta didik menjadi salah satu faktor penting yang menentukan optimal tidaknya proses pembelajaran IPS. Peran guru dalam memilih strategi pembelajaran yang tepat, penggunaan metode yang variatif dan inovatif, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif sangat berpengaruh terhadap keterlibatan dan konsentrasi peserta didik selama pembelajaran berlangsung.

Selain itu, tujuan pembelajaran IPS diarahkan untuk membekali peserta didik dengan pemahaman terhadap realitas sosial, kemampuan menganalisis permasalahan sosial secara logis dan bertanggung jawab, serta penanaman nilai-nilai sosial dan kewarganegaraan. Dengan demikian, pembelajaran IPS di tingkat SMP diharapkan mampu membentuk peserta didik menjadi individu yang cerdas secara sosial, memiliki kesadaran sebagai warga negara yang aktif dan demokratis, serta mampu berperan positif dalam kehidupan masyarakat.

## B. Hasil Penelitian Yang Relevan

**Tabel 2.3 Penelitian yg relevan**

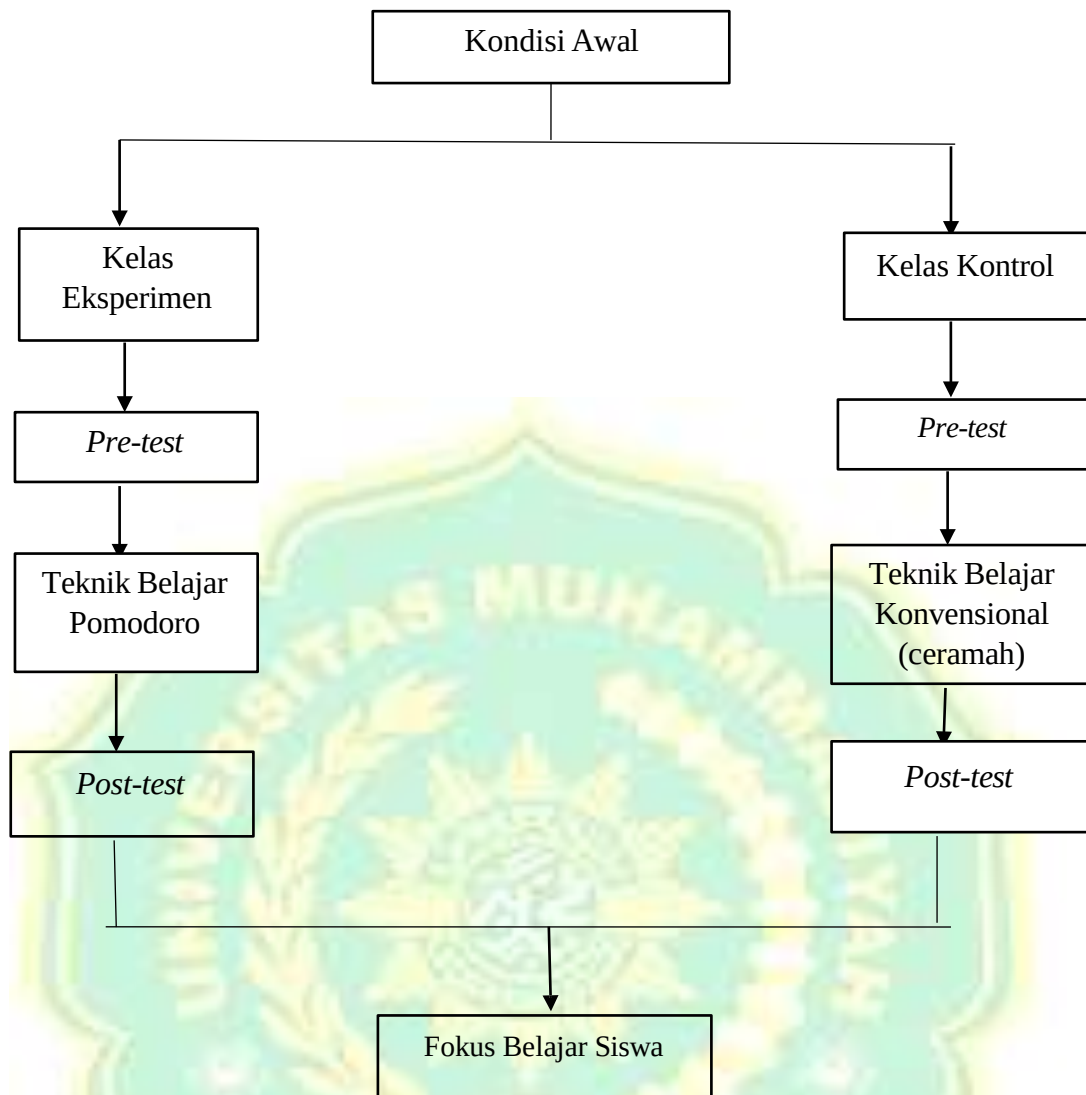
| No | Peneliti dan Tahun                                         | Judul Penelitian                                                                              | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                   | Persamaan                                                                                                                                  | Perbedaan                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Rafliyanto, M. & Mukhlis, F. (2023)                        | <i>Applying the Pomodoro Technique in Islamic Education Learning</i>                          | Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik Pomodoro mampu meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar siswa selama proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih terarah, tidak mudah terdistraksi, dan mampu menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan. | Sama-sama meneliti penerapan teknik Pomodoro sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar peserta didik. | Penelitian dilakukan pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dan menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian ini dilakukan pada mata pelajaran IPS dengan metode quasi eksperimen. |
| 2  | Valentina, R. F., Nugroho, H. P., & Pramanasari, S. (2024) | Implementasi Teknik Belajar Pomodoro untuk Meningkatkan Fokus Belajar pada Mata Pelajaran IPS | Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan fokus belajar siswa pada setiap siklus pembelajaran. Perhatian siswa                                                                                                                                               | Sama-sama meneliti implementasi teknik Pomodoro untuk meningkatkan fokus belajar siswa pada                                                | Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), sedangkan                                                                                                                |

| No | Peneliti dan Tahun                                | Judul Penelitian                                                             | Hasil Penelitian                                                                                                                                                             | Persamaan                                                                                                                         | Perbedaan                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   |                                                                              | meningkat, perilaku tidak fokus berkurang, serta keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran IPS semakin baik.                                                               | mata pelajaran IPS di tingkat SMP.                                                                                                | penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.                                                                                         |
| 3  | Chalimah, A., Utomo, S., & Nurcahyo, A. D. (2024) | <i>Students' Perceptions of Pomodoro Study Technique for Learning Habits</i> | Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki persepsi positif terhadap teknik Pomodoro karena membantu meningkatkan fokus, kedisiplinan waktu, dan konsistensi belajar. | Sama-sama mengkaji penggunaan teknik Pomodoro yang berdampak pada peningkatan fokus dan kedisiplinan belajar peserta didik.       | Penelitian berfokus pada persepsi siswa dan menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian ini mengukur fokus belajar secara kuantitatif melalui instrumen dan analisis statistik. |
| 4  | Sihombing, L., Widiastuti, & Tobing (2024)        | Penerapan Teknik Pomodoro dalam Pembelajaran Seni Musik                      | Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik Pomodoro meningkatkan fokus, keterlibatan, serta partisipasi aktif siswa selama pembelajaran seni musik.                           | Sama-sama meneliti penggunaan teknik Pomodoro untuk meningkatkan fokus dan keterlibatan belajar siswa selama proses pembelajaran. | Mata pelajaran yang diteliti adalah seni musik dengan pendekatan deskriptif, sedangkan penelitian ini berfokus pada mata pelajaran IPS dengan pendekatan eksperimen.                        |
| 5  | Ardilah, R. & Affandi, G. R. (2025)               | <i>The Effectiveness of the Pomodoro</i>                                     | Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik Pomodoro                                                                                                                           | Sama-sama menggunakan teknik Pomodoro                                                                                             | Penelitian difokuskan pada kebosanan                                                                                                                                                        |

| No | Peneliti dan Tahun                | Judul Penelitian                                                | Hasil Penelitian                                                                                                                                          | Persamaan                                                                                       | Perbedaan                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   | <i>Technique in Reducing Academic Boredom</i>                   | efektif dalam menurunkan kebosanan akademik, sehingga siswa mampu mempertahankan fokus dan ketahanan belajar lebih lama.                                  | sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas fokus dan ketahanan belajar siswa.                 | akademik dan dilakukan pada jenjang SD, sedangkan penelitian ini fokus pada fokus belajar IPS di SMP.                                                                    |
| 6  | Al-Mahdi, R. & Ekasari, D. (2025) | Pengaruh Teknik Pomodoro terhadap Rentang Perhatian Siswa Autis | Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rentang perhatian dan durasi fokus belajar siswa autis setelah penerapan teknik Pomodoro. | Sama-sama meneliti pengaruh teknik Pomodoro terhadap fokus dan perhatian belajar peserta didik. | Subjek penelitian adalah siswa berkebutuhan khusus dengan metode Single Subject Research, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa reguler dengan quasi eksperimen. |

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini mengasumsikan bahwa rendahnya fokus belajar pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu dapat ditingkatkan melalui intervensi Teknik Belajar Pomodoro. Teknik ini memberikan struktur waktu yang ketat untuk mengelola beban kognitif dan meminimalkan distraksi sehingga menambah focus belajar.



**Gambar 2.1 Kerangka Berfikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Ha (Hipotesis Kerja): Penerapan Teknik pomodoro berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan fokus belajar siswa pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu.

H0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik belajar Pomodoro terhadap peningkatan fokus belajar siswa pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu.