

# Analysis of the Implementation of the Pomodoro Technique in Enhancing the Learning Concentration of Eighth-Grade Students

Gita Tausyah Sakinah<sup>1</sup>, Agus Prasetyo Kurniawan<sup>2</sup>, Astarika<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya<sup>1,2</sup>, MTs Darul Ulum Waru Sidoarjo<sup>3</sup>

\*E-mail: [gtausyah@gmail.com](mailto:gtausyah@gmail.com)

## Abstract

This study aims to analyze the implementation of the Pomodoro Technique in teaching at the eighth-grade class of MTs Darul Ulum Waru and its impact on improving students' concentration. The research employs a qualitative approach using a case study method. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The findings reveal that the application of the Pomodoro Technique has a positive influence on students' learning concentration and focus. The use of 25-minute study intervals followed by 5-minute breaks helps maintain students' optimal attention, reduce boredom, and enhance time management during learning activities. Teachers play a crucial role in guiding the process, monitoring students' time use, and ensuring that breaks are used effectively. Challenges encountered include limited face-to-face learning time, students' initial adaptation to the interval system, and a lack of awareness regarding the importance of time management. Overall, the Pomodoro Technique proves to be an effective learning strategy for fostering a more focused, productive, and enjoyable learning environment in madrasah settings. With consistent implementation and proper teacher guidance, this technique has the potential to enhance learning quality and students' academic performance.

**Keywords:** Pomodoro Technique, Learning Concentration, Time Management



Licenses may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licenses may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi sepanjang hayat sebagai upaya untuk mencerdaskan generasi penerus bangsa Indonesia. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pelaksanaan satu sistem pendidikan nasional yang terarah dan menyeluruh. Dalam hal ini, sekolah sebagai lembaga penyelenggara pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki peserta didik. Pengembangan tersebut tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup pembentukan moral serta penguatan nilai spiritual, sehingga tercapai keseimbangan antara pengetahuan, sikap, dan kepribadian. Semua itu tentu dilakukan melalui peran pendidik yang menjadi fasilitator sekaligus pembimbing dalam proses pembelajaran. (Valentina et al., 2024)

Metode belajar merupakan suatu cara atau proses yang dirancang secara sistematis serta teratur agar kegiatan belajar dapat berjalan lebih terarah dan menghasilkan pemahaman yang optimal. Setiap individu tentu memiliki kecenderungan yang berbeda dalam memilih metode belajar sesuai dengan kebutuhan, karakter, dan gaya belajarnya masing-masing. Pemilihan metode yang sesuai tidak hanya membantu meningkatkan efektivitas, tetapi juga dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Oleh karena itu, penting bagi setiap pelajar untuk mengenali dan memahami metode belajar yang paling cocok bagi dirinya. Beberapa metode belajar yang umum

dikenal di kalangan masyarakat antara lain metode diskusi, metode tanya jawab, serta berbagai metode lainnya yang dapat diterapkan sesuai situasi dan tujuan pembelajaran. (Notes et al., 2021)

Pembelajaran yang efektif tak hanya mengandalkan materi yang baik, tetapi juga ditentukan oleh kualitas konsentrasi siswa selama proses belajar. Konsentrasi yang kurang menyebabkan gangguan pemahaman dan penurunan hasil akademik. Menurut (Arviani et al., 2021) teknik manajemen waktu seperti *Pomodoro Technique* dengan interval belajar pendek dan istirahat singkat telah terbukti membantu siswa mempertahankan fokus dan menghindari kelelahan mental.

Meski Teknik Pomodoro telah diteliti pada berbagai jenjang pendidikan (SMP, SD, mahasiswa), ada kekurangan penelitian yang fokus pada madrasah tsanawiyah (MTs), khususnya dalam konteks kelas VIII dan dinamika konsentrasi siswa di setting yang berbeda. Banyak penelitian menyoroti peningkatan efektivitas atau fokus secara umum, tapi belum ada yang menitikberatkan pada analisis implementasi pembelajaran dengan Teknik Pomodoro dalam kerangka pembelajaran aktif di lingkungan MTs.

Dengan mengacu pada temuan nasional khususnya penelitian (Valentina et al., 2024) dan (Arviani et al., 2021) yang menunjukkan bahwa Teknik Pomodoro dapat meningkatkan konsentrasi dan aktivitas belajar penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan dan pengaruh teknik tersebut di MTs Darul Ulum Sidoarjo. Harapannya, metode ini menjadi alternatif inovatif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII, dan memperkuat efektivitas pembelajaran aktif di lingkungan madrasah.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memahami fenomena sosial dan pendidikan secara mendalam dalam konteks alami. Kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, pengalaman, dan persepsi para subjek penelitian secara holistik. Studi kasus digunakan karena peneliti ingin mengkaji secara intensif proses implementasi teknik Pomodoro dalam satu konteks tertentu, yaitu di kelas VIII MTs Darul Ulum Waru.

Lokasi penelitian ini adalah di MTs Darul Ulum Waru, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif karena madrasah ini sedang berinovasi dalam metode pembelajaran aktif. Subjek penelitian terdiri dari guru dan siswa kelas VIII yang telah menerapkan teknik Pomodoro dalam proses belajar. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap paling memahami situasi dan mampu memberikan informasi mendalam yang relevan dengan fokus penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua teknik yaitu: observasi dan wawancara mendalam. Observasi digunakan untuk mencatat secara langsung proses pembelajaran di kelas, interaksi antara guru dan siswa, serta respon siswa terhadap penerapan teknik Pomodoro. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur terhadap guru dan siswa untuk menggali pandangan, pengalaman, serta hambatan yang mereka alami.

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen utama. Untuk mendukung proses pengumpulan data, peneliti juga menggunakan instrumen bantu seperti pedoman observasi, pedoman wawancara, dan format dokumentasi yang disusun berdasarkan indikator yang sesuai dengan tujuan penelitian. Beberapa indikator tersebut antara lain: struktur waktu belajar, intensitas fokus siswa, manajemen waktu oleh guru, serta respon siswa terhadap jeda belajar.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap lima siswa kelas VIII MTs Darul Ulum Waru, yaitu RA, ML, SY, AF, dan ZH, diperoleh berbagai temuan menarik mengenai implementasi teknik Pomodoro dalam proses pembelajaran. Secara umum, seluruh responden memberikan tanggapan positif terhadap penggunaan teknik ini

Table 1.  
Hasil wawancara dengan subjek RA

No.	Pertanyaan Wawancara	Hasil Wawancara dengan Subjek RA
1	Bagaimana pendapatmu tentang penerapan teknik pomodoro dalam belajar?	RA merasa teknik pomodoro sangat membantu meningkatkan focus belajar. Ia menyukai adanya batas waktu yang jelas untuk menyelesaikan satu tugas.
2	Apa yang kamurasakan selama belajar dengan teknik pomodoro?	RA merasa lebih terarah dan tidak mudah terdistraksi oleh hal lain di kelas selama sesi 25 menit.
3	Apakah teknik ini memengaruhi konsentrasi dan hasil belajarmu?	Ia merasa lebih mudah menyerap informasi karena waktu belajar yang singkat tetapi focus.
4	Apa tantangan yang kamu alami dalam menggunakan teknik ini?	RA merasa teknik ini terkadang terlalu kaku, terutama saat sedang semangat belajar namun harus berhenti karena waktu habis.
5	Menurutmu, bagaimana cara agar teknik ini lebih efektif di kelas?	Menurut RA, guru perlu lebih konsisten dalam penerapan agar siswa terbiasa dengan ritme belajar yang terstruktur.

Table 2.  
Hasil wawancara dengan subjek ML

No.	Pertanyaan Wawancara	Hasil Wawancara dengan Subjek ML
1	Bagaimana pendapatmu tentang penerapan teknik pomodoro dalam belajar?	ML memberikan tanggapan positif, menurutnya teknik ini menyenangkan dan efektif.
2	Apa yang kamurasakan selama belajar dengan teknik pomodoro?	Ia merasa jeda 5 menit sangat membantu menyegarkan pikiran dan membuatnya siap untuk sesi berikutnya.
3	Apakah teknik ini memengaruhi konsentrasi dan hasil belajarmu?	Ya, karena waktu belajar yang terbatas membuatnya lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran.
4	Apa tantangan yang kamu alami dalam menggunakan teknik ini?	ML menyebutkan ketidakonsistenan guru dalam menerapkan teknik ini, yang membuat siswa kadang kembali ke kebiasaan lama.
5	Menurutmu, bagaimana cara agar teknik ini lebih efektif di kelas?	Menurut ML, guru dan siswa perlu menerapkan jadwal pomodoro secara konsisten agar hasilnya optimal.

Table 3.  
Hasil wawancara dengan subjek SY

No.	Pertanyaan Wawancara	Hasil Wawancara dengan Subjek SY
1	Bagaimana pendapatmu tentang penerapan teknik pomodoro dalam belajar?	SY pada awalnya merasa sulit beradaptasi karena terganggu saat harus berhenti di tengah semangat belajar.

2	Apa yang kamurasakan selama belajar dengan teknik pomodoro?	Setelah terbiasa, SY mulai mampu mengelola waktu dengan baik dan lebih sadar pentingnya efisiensi belajar.
3	Apakah teknik ini memengaruhi konsentrasi dan hasil belajarmu?	Ya, SY mengaku lebih terfokus dan sekarang juga menerapkannya saat belajar di rumah.
4	Apa tantangan yang kamu alami dalam menggunakan teknik ini?	Sulit untuk Kembali focus setelah jeda istirahat 5 menit, karena sering digunakan untuk berbicara atau bermain.
5	Menurutmu, bagaimana cara agar teknik ini lebih efektif di kelas?	Ia berpendapat bahwa guru perlu meningkatkan siswa untuk menggunakan waktu istirahat dengan bijak agar ritme belajar tetao terjaga.

Table 4.  
Hasil wawancara dengan subjek AF

No.	Pertanyaan Wawancara	Hasil Wawancara dengan Subjek AF
1	Bagaimana pendapatmu tentang penerapan teknik pomodoro dalam belajar?	AF menilai teknik pomodoro sangat bermanfaat, terutama untuk mengurangi distraksi dari ponsel dan media sosial.
2	Apa yang kamurasakan selama belajar dengan teknik pomodoro?	Ia merasa lebih termotivasi menyelesaikan tugas karena adanya batas waktu 25 menit.
3	Apakah teknik ini memengaruhi konsentrasi dan hasil belajarmu?	Ya, AF juga menggunakan aplikasi pomodoro timer di rumah untuk belajar mandiri.
4	Apa tantangan yang kamu alami dalam menggunakan teknik ini?	AF mengeluhkan belum tersedianya alat bantu seperti timer bersama di kelas.
5	Menurutmu, bagaimana cara agar teknik ini lebih efektif di kelas?	Ia menyarankan sekolah menyediakan timer resmi agar seluruh siswa dapat mengikuti ritme belajar yang sama.

Table 5.  
Hasil wawancara dengan subjek ZH

No.	Pertanyaan Wawancara	Hasil Wawancara dengan Subjek ZH
1	Bagaimana pendapatmu tentang penerapan teknik pomodoro dalam belajar?	ZH merasa teknik ini menarik dan menyenangkan, terutama jika dilakukan secara berkelompok.
2	Apa yang kamurasakan selama belajar dengan teknik pomodoro?	Belajar menjadi lebih seru karena dilakukan bersama dengan ritme waktu yang sama menggunakan timer bersama.
3	Apakah teknik ini memengaruhi konsentrasi dan hasil belajarmu?	Ya, ZH merasa pembelajaran menjadi lebih focus , tidak membosankan, dan membantu kerja sama antar teman.
4	Apa tantangan yang kamu alami dalam menggunakan teknik ini?	Tidak semua siswa memahami prinsip kerja pomodoro sehingga sulit mengikuti ritme belajar yang seragam.
5	Menurutmu, bagaimana cara agar teknik ini lebih efektif di kelas?	Perlu sosialisasi dan pembiasaan agar semua siswa memahami cara kerja pomodoro dan dapat menerapkannya dengan tepat.

## 2. Pembahasan

Hasil penelitian ini selaras dengan teori manajemen waktu belajar yang dikemukakan oleh Cirillo (2006) dalam konsep *Pomodoro Technique*, yang menegaskan bahwa pembelajaran dalam interval waktu singkat dengan diselingi istirahat singkat mampu meningkatkan fokus dan produktivitas kerja otak. Hal ini tercermin dari hasil wawancara dengan RA, ML, dan SY yang menyatakan bahwa batas waktu 25 menit mendorong mereka untuk lebih terarah dan menghindari kebosanan. Berdasarkan teori tersebut, otak manusia memiliki kapasitas konsentrasi optimal sekitar 20–30 menit sebelum mengalami penurunan atensi. Dengan demikian, penerapan teknik Pomodoro di kelas VIII MTs Darul Ulum Waru terbukti sesuai dengan prinsip efisiensi kognitif dalam proses belajar.

Temuan ini juga sejalan dengan teori *Attention and Concentration* dari Gage dan Berliner (1984), yang menyebutkan bahwa perhatian siswa dapat ditingkatkan melalui pengelolaan waktu belajar yang bervariasi dan ritmis. Berdasarkan observasi, siswa tampak lebih fokus dan antusias saat kegiatan belajar berlangsung dalam rentang waktu terbatas, dibandingkan dengan pembelajaran konvensional yang cenderung monoton. Penerapan teknik Pomodoro memberi jeda refleksi dan relaksasi yang mencegah kejenuhan belajar. Dalam konteks ini, waktu istirahat lima menit berfungsi sebagai *mental refresh* yang memungkinkan siswa memulihkan fokus sebelum memasuki sesi berikutnya, sebagaimana dikatakan oleh ML dalam hasil wawancara.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan adanya penguatan perilaku disiplin dan pengendalian diri siswa, khususnya pada subjek AF. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori *Self-Regulated Learning* dari Zimmerman (2002), yang menekankan pentingnya kesadaran diri, kontrol waktu, dan strategi kognitif dalam mencapai keberhasilan belajar. AF dan SY bahkan telah mentransfer kebiasaan penggunaan teknik Pomodoro ke dalam aktivitas belajar mandiri di rumah, yang menandakan munculnya kemandirian belajar. Fenomena ini menunjukkan bahwa teknik Pomodoro tidak hanya memengaruhi konsentrasi secara langsung, tetapi juga membentuk pola belajar yang berkelanjutan dan bertanggung jawab

Selanjutnya, penerapan teknik Pomodoro juga berkontribusi terhadap pembentukan suasana belajar kolaboratif, sebagaimana ditemukan pada subjek ZH. Temuan ini mendukung teori *Social Constructivism* oleh Vygotsky (1978), yang menyatakan bahwa pembelajaran efektif terjadi melalui interaksi sosial dan kerja kelompok. Dengan adanya timer bersama, siswa belajar dalam ritme yang sama dan saling memotivasi, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan saling mendukung. Teknik Pomodoro, dalam hal ini, berperan sebagai struktur eksternal yang mengatur waktu dan menjaga dinamika kolaborasi antarsiswa tetap produktif.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menegaskan bahwa keberhasilan penerapan teknik Pomodoro sangat bergantung pada konsistensi guru dan kesiapan sistem sekolah. Hal ini sejalan dengan teori implementasi pembelajaran efektif menurut Slavin (2015), yang menyebutkan bahwa penerapan metode pembelajaran memerlukan perencanaan, pelatihan, serta dukungan lingkungan yang mendukung. Ketidakkonsistenan guru, kurangnya alat bantu seperti timer, serta minimnya pemahaman siswa terhadap prinsip dasar Pomodoro menjadi faktor penghambat efektivitas metode ini. Oleh karena itu, dibutuhkan pendampingan dan pembiasaan secara berkelanjutan agar teknik Pomodoro dapat diimplementasikan secara optimal dan berkelanjutan dalam pembelajaran matematika maupun mata pelajaran lainnya.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dan observasi terhadap lima siswa kelas VIII MTs Darul Ulum Waru, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik Pomodoro memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa merasa lebih fokus, terarah, dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas karena adanya batas waktu belajar selama 25 menit yang diselingi dengan istirahat singkat. Selain membantu mengurangi

kejenuhan, teknik ini juga memberikan struktur belajar yang jelas sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa.

Selain meningkatkan fokus dan keterlibatan, teknik Pomodoro juga mendorong munculnya perilaku belajar mandiri dan disiplin waktu. Beberapa siswa, seperti AF dan SY, mulai menerapkan teknik ini secara mandiri di rumah sebagai strategi belajar yang efisien. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat teknik Pomodoro tidak hanya dirasakan dalam konteks pembelajaran di kelas, tetapi juga berdampak pada pembentukan kebiasaan belajar yang berkelanjutan. Sementara itu, penerapan teknik ini dalam kelompok, sebagaimana dialami oleh ZH, mampu menciptakan suasana belajar yang kolaboratif dan saling memotivasi antar siswa, sehingga meningkatkan dinamika dan partisipasi dalam proses pembelajaran.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya tantangan dalam penerapan teknik Pomodoro di sekolah. Beberapa kendala yang ditemukan meliputi ketidakkonsistenan guru dalam menerapkan metode ini, kurangnya alat bantu seperti timer resmi di kelas, serta belum meratanya pemahaman siswa terhadap prinsip kerja Pomodoro. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari pihak sekolah dan pendampingan guru secara berkelanjutan agar penerapan teknik Pomodoro dapat berjalan optimal. Dengan pelatihan dan pembiasaan yang konsisten, teknik ini berpotensi menjadi strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi, kemandirian, dan hasil belajar siswa.

## Daftar Rujukan

- Arviani, H., Claretta, D., & Achmad, Z. A. (2021). Peningkatan Kualitas Belajar Siswa dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes dan Feynman di Sanggar Belajar Professor Kota Madiun. *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 67–85.
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work*. Penguin Books. Retrieved from [https://books.google.com/books/about/The\\_Pomodoro\\_Technique.html?id=rinKDOAAOBAJ](https://books.google.com/books/about/The_Pomodoro_Technique.html?id=rinKDOAAOBAJ)
- Gage, N. L., & Berliner, D. C. (1984). *Educational Psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
- Notes, C., Feynman, D. A. N., Sanggar, D. I., & Claretta, D. (2021). *Pomodoro, Cornell Notes, Feynman, teknik belajar*. 2(November), 67–85.
- Rohmah, M., & Febrianto, P. T. (2024). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Dalam Proses Pembelajaran Di Sdn Ponjanan Timur. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(4), 2118–7302.
- Slavin, R. E. (2015). *Educational Psychology: Theory and Practice* (12th ed.). Pearson Education.
- Valentina, R. F., Purnomo, N. H., & Pramanasari, S. (2024). Terbaru+Roseline. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(Implementasi Teknik Belajar Pomodoro Untuk Meningkatkan Fokus Belajar Pada Mata Pelajaran IPS), 1676–1685. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/19346>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives* (2nd ed.). Routledge. Retrieved from <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781410601032/self-regulated-learning-academic-achievement-barry-zimmerman-dale-schunk>

## **Acknowledgment**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Tanpa pertolongan-Nya, segala upaya dan proses yang dilalui tidak akan mencapai hasil yang memuaskan seperti saat ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Agus serta seluruh civitas akademika Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya atas bimbingan, arahan, dan kesempatan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Penghargaan yang tulus juga penulis berikan kepada Ibu Astarika beserta seluruh guru dan siswa MTs Darul Ulum Waru yang telah memberikan dukungan, izin, dan kerja sama yang sangat membantu kelancaran proses penelitian.

Rasa terima kasih yang mendalam penulis tujukan kepada kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman tersayang, Ulia Devi dan Amanda Lestari, atas bantuan, semangat, serta motivasi yang selalu menguatkan. Akhirnya, penulis juga bersyukur kepada diri sendiri atas kerja keras, ketekunan, dan komitmen yang telah mengantarkan penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.