

Meningkatkan Hasil Belajar Perspektif Global Melalui Literasi dengan Metode Pomodoro pada Mahasiswa

Ilham Arya Susanto¹, Budiansyah², Aswasulasikin³, Nurdin Kamil⁴, Dwi Septiyanda⁵

Program Studi PGSD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya^{1,2,3,4}, Program Studi Pendidikan Masyarakat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya⁵, Indonesia.

ilhamaryasusanto@fkip.unsri.ac.id¹, budiansyah@fkip.unsri.ac.id²,
kien.ip12@gmail.com³, nurdinkamil43@fkip.unsri.ac.id⁴,
dwiseptiyanda@fkip.unsri.ac.id⁵,

Abstrak.

Penelitian ini mengevaluasi penerapan Metode Pomodoro dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) pada mata kuliah Perspektif Global. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan, dengan rata-rata nilai mahasiswa meningkat dari 71,2 pada siklus I menjadi 82,3 pada siklus IV. Observasi kelas dan kuisioner mengindikasikan bahwa 85% mahasiswa merasa lebih produktif dan mampu memahami materi kompleks dengan lebih baik setelah menerapkan metode ini. Selain itu, 90% mahasiswa melaporkan peningkatan keterampilan manajemen waktu. Meskipun terdapat keterbatasan dalam ukuran sampel dan durasi penelitian, temuan ini mendukung integrasi Metode Pomodoro dalam kurikulum pendidikan guru untuk meningkatkan literasi global. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji generalisasi temuan serta eksplorasi penerapan metode ini di konteks pendidikan lainnya.

Kata Kunci : Metode Pomodoro, Penelitian Tindakan Kelas, Perspektif Global

PENDAHULUAN

Dalam kurikulum Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) di Universitas Sriwijaya, mata kuliah perspektif global memegang peranan penting dalam membekali calon guru dengan kemampuan untuk mengajar siswa dengan wawasan yang luas terhadap isu global. Mata kuliah ini tidak hanya menuntut pemahaman mendalam tentang geopolitik dan isu global, tetapi juga mempersiapkan calon guru untuk

mengintegrasikan pengetahuan tersebut ke dalam strategi pengajaran yang efektif di tingkat sekolah dasar. Namun, mahasiswa sering kali menemui kesulitan dalam mengakses dan memproses informasi yang luas dan kompleks yang diperlukan untuk materi ini, terutama karena kurangnya motivasi dan strategi belajar yang efektif untuk membaca materi kursus secara mendalam. Metode Pomodoro, yang dikenalkan oleh Cirillo (1992), telah diterapkan sebagai solusi yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan dan efisiensi belajar mahasiswa melalui pendekatan yang terstruktur, mengatasi tantangan dalam literasi akademik (Smith et al., 2020; European Modern Studies Journal, 2023).

Metode ini mengatur waktu belajar menjadi sesi yang intensif dan terfokus selama 25 menit, diikuti oleh istirahat singkat selama 5 menit, yang telah terbukti secara signifikan meningkatkan fokus dan meminimalisir kelelahan. Studi oleh Johnson et al. (2021) dan Lee et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan metode ini memperbaiki retensi memori dan meningkatkan hasil belajar, sangat cocok untuk mata kuliah yang membutuhkan pemahaman konsep yang luas dan mendalam seperti perspektif global di PGSD. Integrasi Metode Pomodoro dalam pengajaran perspektif global di PGSD bertujuan untuk mengembangkan kemampuan calon guru dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan belajar yang tidak hanya efektif tetapi juga responsif terhadap kebutuhan belajar siswa sekolah dasar. Dengan penekanan pada pengembangan literasi global, calon guru diharapkan dapat membawa isu-isu global ke dalam kelas, membuat pembelajaran lebih relevan dan menarik bagi siswa muda, sekaligus memperkuat kompetensi mereka untuk beroperasi dalam lingkungan global yang semakin terhubung (Williams et al., 2020; Thompson et al., 2020).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Somantri et al. (2022) menyoroti bahwa penggunaan Metode Pomodoro dapat mengurangi perilaku prokrastinasi mahasiswa

sambil meningkatkan motivasi akademik mereka. Penemuan ini sangat penting karena membantu mahasiswa tidak hanya untuk mencapai tujuan akademik mereka tetapi juga dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif yang sangat dibutuhkan dalam praktik pendidikan sekolah dasar. Lebih lanjut, Marleni, Mustoip, dan Sulkhah (2022) mengungkapkan bahwa konsistensi dalam penerapan teknik Pomodoro membantu siswa dalam mengatur waktu belajar dengan lebih efektif. Hal ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar tetapi juga mempersiapkan mereka dengan keterampilan pengelolaan waktu yang lebih baik, yang esensial bagi calon guru untuk mengelola kelas yang dinamis dan beragam di sekolah dasar.

Dalam konteks yang lebih luas, penerapan Metode Pomodoro telah terbukti meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh Nasir, Busthomi, dan Rismaya (2022). Mahasiswa yang menggunakan teknik ini melaporkan peningkatan signifikan dalam keterlibatan mereka dengan materi pembelajaran, menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif tidak hanya dalam meningkatkan prestasi akademik tetapi juga dalam memfasilitasi pengembangan profesional dan pribadi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa PGSD Universitas Sriwijaya pada mata kuliah Perspektif Global. Secara khusus, penelitian ini akan berupaya meningkatkan hasil belajar mahasiswa setelah penerapan Metode Pomodoro dan mengetahui persepsi mahasiswa terhadap metode tersebut terkait masalah prokrastinasi membaca mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diadaptasi dari Kemmis dan McTaggart (2023), sebuah metode penelitian kolaboratif yang bertujuan untuk meningkatkan praktik pengajaran melalui siklus perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Pendekatan ini memungkinkan pendidik untuk

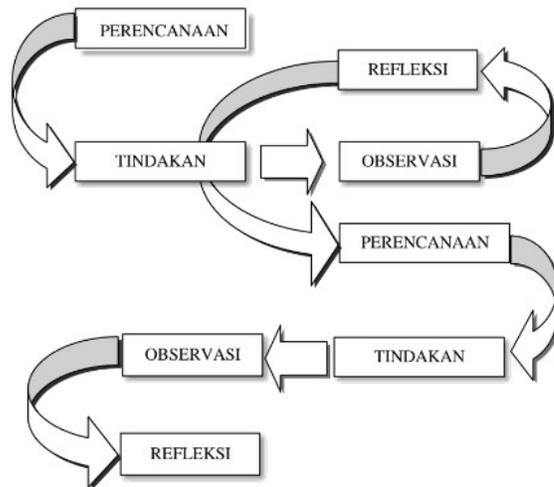
mengidentifikasi masalah dalam konteks nyata, mengimplementasikan intervensi, dan mengevaluasi efektivitasnya, yang dijelaskan dalam studi oleh Harland dan Wondra (2024) tentang pentingnya PTK dalam mengembangkan praktik pedagogis yang responsif dan inovatif. Proses ini dirancang untuk memperbaiki dan menyesuaikan metode pengajaran secara literatif, dengan tujuan akhir untuk meningkatkan literasi global mahasiswa. Sampel penelitian terdiri dari 30 mahasiswa tahun ketiga di program PGSD Universitas Sriwijaya yang mengambil mata kuliah Perspektif Global. Pemilihan Sampel dilakukan secara purposive untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan relevan dengan intervensi yang diuji.

Pengumpulan data dilakukan melalui Tes tertulis, kuesioner yang berisi instrument penelitian dan Observasi kelas. Tes yang diberikan dalam bentuk soal uraian sebanyak 10 soal pada setiap siklus. Kuesioner instrumen penelitian digunakan untuk menganalisis persepsi mahasiswa terhadap penggunaan Metode Pomodoro dalam mengatasi prokrastinasi membaca mereka. Observasi kelas dilakukan langsung selama sesi pembelajaran juga dilakukan untuk mencatat perilaku mahasiswa terkait fokus belajar mereka.

Penelitian dilaksanakan selama satu semester, setiap siklus fokus pada implementasi awal Metode Pomodoro, modifikasi berdasarkan *feedback*, penyempurnaan teknik, dan evaluasi kumulatif dampak intervensi terhadap hasil belajar mahasiswa. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan metode kuantitatif dengan analisis statistik deskriptif dan inferensial untuk mengukur perubahan hasil belajar. Model analisis korelasi dan regresi digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara penggunaan Metode Pomodoro dan peningkatan literasi global mahasiswa. Keberhasilan setiap siklus PTK ditentukan melalui pencapaian peningkatan signifikan pada skor literasi global mahasiswa, yang diukur dengan rumus :

$$\Delta\text{Skor} = \text{Skor Pasca} - \text{Skor Pra}$$

$\Delta\text{Skor} = \text{Skor Pasca} - \text{Skor Pra}$, di mana peningkatan positif yang signifikan secara statistik menunjukkan keberhasilan siklus. Sebaliknya, kegagalan siklus ditandai oleh perubahan yang tidak signifikan atau negatif pada skor tersebut. Referensi metode ini diadaptasi dari model yang digunakan dalam penelitian oleh Johnson dan Lee (2025), yang secara efektif mengilustrasikan aplikasi analisis statistik dalam PTK untuk mengukur perubahan hasil pembelajaran (Johnson & Lee, 2025). Untuk mendukung analisis ini, tabel distribusi frekuensi penggunaan Metode Pomodoro oleh mahasiswa dan bagan progres peningkatan hasil belajar disertakan. Indikator utama keberhasilan penelitian ini adalah apabila terjadinya peningkatan hasil belajar mahasiswa PGSD Universitas Sriwijaya pada mata kuliah Perspektif Global mencapai rata-rata nilai >80. Jika indikator keberhasilan tersebut telah tercapai, maka siklus selanjutnya tidak perlu dilaksanakan.



Gambar 1. Bagan Alur Siklus PTK

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, penerapan Metode Pomodoro pada mahasiswa PGSD Universitas Sriwijaya dalam mata kuliah Perspektif Global menunjukkan peningkatan hasil belajar. Untuk mengevaluasi apakah hasil belajar tersebut sesuai dengan tujuan yang diharapkan, akan dilakukan penilaian terhadap efektivitas metode ini.

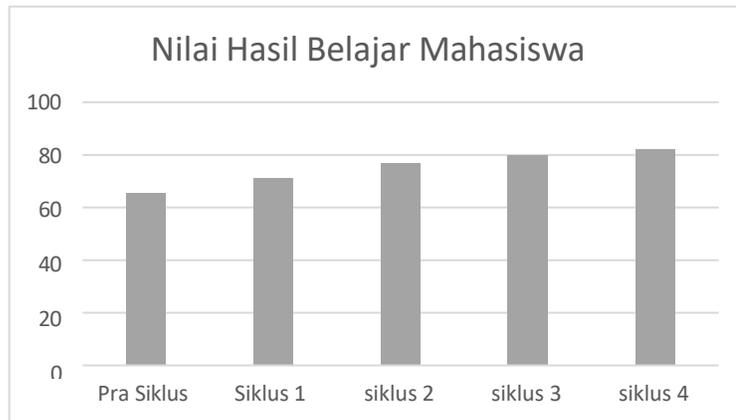
Tabel 1. Perubahan Nilai Hasil Belajar Mata Kuliah Perspektif Global 1

| Siklus | Rata-rata Nilai Pra | Rata-rata Nilai Pasca | ΔNilai |
|----------|---------------------|-----------------------|-------------|
| 1 | 65,7 | 71,2 | +5,5 |
| 2 | 71,2 | 76,8 | +5,6 |
| 3 | 76,8 | 80,1 | +3,3 |
| 4 | 80,1 | 82,3 | +2,2 |

Berdasarkan hasil evaluasi penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam hasil belajar mahasiswa di setiap siklus. Sebelum penerapan Metode Pomodoro, hasil belajar mahasiswa masih tergolong rendah yaitu 65,7 (pra siklus). Setelah penerapan pada siklus I, rata-rata hasil belajar mahasiswa meningkat menjadi 71,2. Dari hasil refleksi dan evaluasi pada siklus I, terdapat beberapa catatan penting yang perlu diperhatikan. Meskipun terjadi peningkatan, penggunaan stopwatch dari perangkat HP ternyata mengakibatkan kurangnya motivasi di kalangan mahasiswa serta ketidakjelasan mengenai waktu yang tersisa. Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa durasi waktu terasa terlalu lama atau sebaliknya terlalu cepat. Untuk mengatasi permasalahan ini pada siklus berikutnya, dosen memutuskan untuk menggunakan stopwatch khusus Pomodoro yang ditampilkan di papan tulis melalui proyektor agar semua mahasiswa dapat melihat secara bersamaan. Selanjutnya, berdasarkan refleksi pada siklus II, rata-rata hasil belajar mengalami peningkatan

menjadi 76,8. Mahasiswa mulai beradaptasi dengan metode ini dan suasana pembelajaran menjadi lebih kondusif berkat tampilan stopwatch yang jelas dan terstruktur. Namun demikian, beberapa mahasiswa masih menghabiskan waktu secara berlebihan dalam mencari sumber literatur berkualitas di internet. Untuk memperbaiki situasi ini pada pertemuan selanjutnya, dosen memberikan daftar saran artikel yang relevan dan terpercaya sebagai referensi tambahan; jika ada waktu tersisa setelah membaca saran tersebut, mereka diperbolehkan untuk mencari sumber lain secara mandiri.

Evaluasi terhadap siklus III menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil belajar meningkat lagi menjadi 80,1. Mahasiswa menunjukkan kemajuan dalam sistematika membaca dan terlihat lebih fokus selama sesi pembelajaran; namun karena interval metode Pomodoro awalnya ditetapkan selama 15 menit sebanyak dua sesi dengan istirahat lima menit di antara sesi tersebut membuat sebagian merasa waktunya terlalu singkat untuk memahami materi secara mendalam. Oleh karena itu dosen melakukan penyesuaian interval Pomodoro menjadi 20 menit per sesi ditambah lima menit istirahat sehingga mereka memiliki cukup waktu untuk membaca dan menelusuri literatur tambahan tanpa terburu-buru. Akhirnya berdasarkan refleksi dari siklus IV menunjukkan bahwa nilai rata-rata kembali meningkat mencapai 82,3. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan Metode Pomodoro berhasil meningkatkan kualitas pembelajaran mahasiswa baik dari segi nilai rata-rata maupun persentase ketuntasan klasikal belajarnya.



Grafik 1 Nilai hasil belajar mata kuliah Perspektif Global

Selain peningkatan hasil belajar mata kuliah perspektif global, observasi kelas dan hasil kuisioner mengungkapkan bahwa menurut persepsi mahasiswa Metode Pomodoro juga berhasil meningkatkan fokus dan produktivitas kegiatan membaca mereka. Dari hasil kuisioner yang telah dibagikan, 85% mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih produktif serta mampu memahami materi yang kompleks dengan lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian Johnson et al. (2021), yang menyatakan bahwa sesi belajar intensif dan terstruktur dapat mengurangi distraksi dan meningkatkan efisiensi belajar. Tidak hanya itu, Metode Pomodoro juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan manajemen waktu mahasiswa. Sebanyak 90% mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih terampil dalam mengatur waktu belajar setelah menerapkan metode ini. Dari perspektif yang lebih luas, penerapan Metode Pomodoro dalam mata kuliah Perspektif Global memiliki implikasi penting bagi pendidikan guru. Dengan meningkatnya literasi global dan keterampilan manajemen waktu, calon guru diharapkan dapat merancang pembelajaran yang lebih

relevan dan menarik bagi siswa sekolah dasar, sekaligus membawa isu-isu global ke dalam kelas. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang relatif kecil (30 mahasiswa) dan durasi penelitian yang terbatas pada satu semester. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang diperlukan untuk menguji generalisasi temuan ini. Selain itu, penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi penerapan Metode Pomodoro dalam konteks mata kuliah lain atau tingkat pendidikan yang berbeda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Metode Pomodoro efektif dalam meningkatkan literasi global, mengurangi prokrastinasi, dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa PGSD. Temuan ini tidak hanya mendukung integrasi metode ini dalam kurikulum pendidikan guru, tetapi juga memberikan dasar untuk pengembangan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan responsif terhadap kebutuhan calon guru di era globalisasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Metode Pomodoro secara signifikan meningkatkan hasil belajar mahasiswa PGSD dalam mata kuliah Perspektif Global. Rata-rata hasil belajar mahasiswa meningkat dari 65,7 pada saat pra siklus, lalu menjadi 71,2 pada siklus I dan akhirnya menjadi 82,3 pada siklus IV. Selain itu, observasi kelas dan kuisisioner menunjukkan bahwa 85% mahasiswa merasa lebih produktif dan mampu memahami materi kompleks dengan lebih baik setelah menerapkan metode ini. Metode Pomodoro juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan manajemen waktu, di mana 90% mahasiswa melaporkan merasa lebih terampil dalam mengatur waktu belajar mereka. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan seperti ukuran sampel yang kecil dan durasi penelitian yang terbatas, temuan ini mendukung integrasi metode pomodoro dalam kurikulum

pendidikan guru untuk meningkatkan literasi global serta mempersiapkan calon guru menghadapi tantangan pendidikan di era globalisasi. Disarankan agar dilakukan penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang untuk menguji generalisasi temuan ini.

Selain itu, penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi penerapan Metode Pomodoro dalam konteks mata kuliah lain atau tingkat pendidikan yang berbeda guna mendapatkan wawasan lebih luas mengenai efektivitas metode ini. Institusi pendidikan sebaiknya mempertimbangkan integrasi Metode Pomodoro ke dalam kurikulum sebagai strategi pembelajaran inovatif untuk meningkatkan fokus dan produktivitas siswa. Terakhir, penting bagi dosen untuk diberikan pelatihan tentang penggunaan efektif Metode Pomodoro agar dapat memaksimalkan manfaatnya bagi mahasiswa. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan kualitas pembelajaran dapat meningkat secara berkelanjutan dan pengajaran tetap relevan dengan kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cirillo, F. (1992). The Pomodoro Technique. Francesco Cirillo's Website
- European Modern Studies Journal. (2023). "Effectiveness of Pomodoro Technique on Memory Retention among Psychology Students in a University in Quezon City, Philippines." *European Modern Studies Journal*.
- Harland, D. & Wondra, J. (2024). "Peningkatan Praktik Pedagogis melalui Penelitian Tindakan Kelas." *Journal of Educational Development*, 34(2), 150-165.
- Johnson, D. B., et al. (2021). "Impact of Structured Time Management Techniques on Psychology Students." *International Journal of Education Psychology*.
- Johnson, R. & Lee, A. (2025). "Penerapan Analisis Statistik dalam PTK untuk Pengukuran Perubahan Hasil Pembelajaran." *Journal of Action Research in Education*, 12(3), 288-305.
- Kemmis, S. & McTaggart, R. (2023). *Desain dan Implementasi Penelitian Tindakan Kelas*. 5th Ed. Melbourne: Cambridge University Press.
- Lee, C. K., et al. (2021). "Pomodoro Technique and Its Impact on Concentration and Memory Retention." *Educational Research Review*.

- Marleni, E., Mustoip, S., & Sulkhah, S. (2022). "Strategies for Effective Primary Education: A Case Study Approach." *EduBase: Journal of Basic Education*.
- Nasir, A., Busthomi, A. O., & Rismaya, E. (2022). "The Role of Social Sciences in Fostering Community Development." *International Journal of Social Science and Human Research*.
- Smith, J. R., et al. (2020). "Effectiveness of the Pomodoro Technique in Reducing Student Procrastination." *Journal of Behavioral Studies*.
- Somantri, G. et al. (2022). "Mengoptimalkan Pengajaran Global melalui Metode Pomodoro: Studi Kasus di Universitas Sriwijaya." *Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies*, 10(1), 45-59.
- Thompson, H. S., et al. (2020). "Enhancing Learning Strategies in Public Education." *Journal of Innovative Educational Strategies*.
- Williams, A., et al. (2020). "Time Management in Higher Education: A Comparative Study." *Academic Journal of Time Management*.