

## Implementasi Teknik Belajar Pomodoro Untuk Meningkatkan Fokus Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS Materi Ekonomi di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu

Ayudho Selviani<sup>1</sup>, Rossa Ayuni<sup>2</sup>, Bahrin<sup>3</sup>, Asti Widiyaningsih<sup>4\*</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Correspondence: tiwining7@gmail.com

Received: 25 Juli 2026 | Revised: 1 Agustus 2026 | Accepted: 28 Agustus 2026

**Keywords:** Pomodoro Learning Technique, Focus On Learning, Social Studies

### Abstract

This study aimed to analyze the effect of implementing the Pomodoro learning technique on students' learning focus in Social Studies. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a *Nonequivalent Control Group Design*. The sample consisted of 60 seventh-grade students of SMP Negeri 7 Kota Bengkulu in the 2025/2026 academic year, selected through cluster sampling, with Class VII F serving as the experimental group and Class VII E as the control group. Data were collected using learning focus questionnaires administered as pretests and posttests, supported by observation and documentation. The data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test, Levene's homogeneity test, the *independent samples t-test*, and N-Gain analysis. The findings revealed that the implementation of the Pomodoro learning technique had a positive and significant effect on students' learning focus. The *independent samples t-test* yielded a significance value of 0.001 ( $< 0.05$ ), while the N-Gain analysis showed a score of 0.66 (moderate category) for the experimental group and 0.12 (low category) for the control group. These findings indicate that the Pomodoro learning technique is effective in improving students' learning focus in Social Studies.

### Kata Kunci:

Teknik Belajar Pomodoro, Fokus Belajar, IPS,

### Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh implementasi teknik belajar Pomodoro terhadap fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 60 peserta didik yang dipilih melalui teknik *cluster sampling*, terdiri atas kelas VII F sebagai kelas eksperimen dan kelas VII E sebagai kelas kontrol di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2025/2026. Data dikumpulkan melalui angket fokus belajar (pretest dan posttest), observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk, uji homogenitas Levene, *independent samples t-test*, dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik belajar Pomodoro memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap fokus belajar peserta didik. Hasil *independent samples t-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ), sedangkan analisis N-Gain menunjukkan peningkatan fokus belajar pada kelas eksperimen sebesar 0,66 (kategori sedang) dan pada kelas kontrol sebesar 0,12 (kategori rendah). Temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik belajar Pomodoro efektif dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS..

## PENDAHULUAN

Pembelajaran yang berkualitas tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengatur waktu belajar, mempertahankan perhatian, serta memilih strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan. Penerapan strategi belajar yang tepat dapat membantu peserta didik mengikuti proses pembelajaran secara lebih terarah, meningkatkan partisipasi selama kegiatan belajar berlangsung, serta mendukung tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal. Oleh sebab itu, pemilihan strategi belajar menjadi salah satu aspek penting dalam mewujudkan pembelajaran yang efektif, aktif, dan berpusat pada peserta didik.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung efektivitas pembelajaran adalah teknik belajar Pomodoro. Teknik ini diperkenalkan oleh Francesco Cirillo sebagai metode manajemen waktu yang membagi kegiatan belajar ke dalam beberapa sesi fokus yang dipisahkan oleh waktu istirahat singkat secara teratur. Penerapan teknik Pomodoro memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempertahankan konsentrasi belajar, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan keterlibatan selama proses pembelajaran. Hasil penelitian Valentina et al. (2024) menunjukkan bahwa implementasi teknik Pomodoro pada pembelajaran IPS efektif dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar peserta didik. Hal tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya keaktifan peserta didik setelah penerapan teknik Pomodoro dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan metode konvensional, sehingga teknik ini dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang mendukung terciptanya proses belajar yang lebih efektif.

Fokus belajar merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Peserta didik yang mampu memusatkan perhatian secara konsisten cenderung lebih mudah memahami, mengolah, serta mengingat informasi yang diperoleh selama pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih optimal. Sebaliknya, rendahnya fokus belajar dapat menghambat proses penerimaan informasi, menurunkan keterlibatan peserta didik, dan berdampak pada rendahnya efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu membantu peserta didik mempertahankan konsentrasi sekaligus mengurangi berbagai bentuk distraksi selama kegiatan belajar berlangsung.

Perkembangan teknologi digital telah membawa berbagai perubahan dalam dunia pendidikan, termasuk pada proses pembelajaran di kelas. Kemudahan peserta didik dalam mengakses *handphone*, media sosial, dan berbagai platform digital sering kali menjadi sumber distraksi yang dapat mengalihkan perhatian dari kegiatan belajar. Selain itu, lingkungan belajar yang kurang kondusif juga dapat memengaruhi kemampuan peserta didik untuk mempertahankan fokus selama mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut menjadi salah satu tantangan yang perlu diatasi agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif.). Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kemampuan memahami materi, rendahnya keterlibatan dalam pembelajaran, serta belum optimalnya hasil belajar. Apabila tidak ditangani dengan tepat, rendahnya fokus belajar juga menyebabkan waktu belajar menjadi kurang efektif sehingga tujuan pembelajaran sulit tercapai. Permasalahan tersebut banyak dijumpai pada jenjang sekolah menengah pertama, termasuk dalam pembelajaran IPS yang menuntut

kemampuan berpikir konseptual dan analitis melalui pengintegrasian berbagai disiplin ilmu, seperti sejarah, geografi, dan sosiologi dan terutama ekonomi.

Hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama mengikuti pembelajaran IPS. Kondisi tersebut terlihat dari rendahnya perhatian peserta didik terhadap penjelasan guru, kecenderungan berbicara dengan teman ketika pembelajaran berlangsung, serta mudahnya perhatian mereka teralihkan pada aktivitas di luar pembelajaran. Selain itu, hasil wawancara dengan guru mata pelajaran IPS mengungkapkan bahwa rendahnya fokus belajar turut memengaruhi capaian hasil belajar peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh masih banyaknya peserta didik yang memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75 dalam beberapa semester terakhir.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa teknik belajar Pomodoro efektif dalam meningkatkan konsentrasi, produktivitas, maupun hasil belajar peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada peningkatan hasil belajar atau efektivitas pengelolaan waktu belajar. Kajian yang secara khusus menginvestigasi implementasi teknik Pomodoro terhadap fokus belajar peserta didik pada materi ekonomi di tingkat SMP masih terbatas. Selain itu, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang mengkaji penerapan teknik Pomodoro dalam pembelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memfokuskan kajian pada implementasi teknik belajar Pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS Materi Ekonomi di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu menggunakan pendekatan *quasi experiment*. Penelitian ini tidak hanya menguji perbedaan fokus belajar antara kelas eksperimen dan kelas kontrol melalui uji *Independent Samples t-test*, tetapi juga menganalisis besarnya peningkatan fokus belajar menggunakan analisis N-Gain. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan strategi pembelajaran IPS serta menjadi alternatif bagi guru dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* melalui desain *Nonequivalent Control Group Design*. Desain tersebut dipilih karena peneliti tidak memiliki kewenangan untuk melakukan pengacakan peserta didik ke dalam kelompok penelitian. Oleh sebab itu, kelas yang telah terbentuk digunakan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelas eksperimen memperoleh perlakuan berupa penerapan teknik belajar Pomodoro, sedangkan kelas kontrol mengikuti pembelajaran sebagaimana yang biasa dilaksanakan oleh guru tanpa penerapan teknik tersebut. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok terlebih dahulu mengikuti *pretest* untuk mengetahui kondisi awal fokus belajar peserta didik. Setelah seluruh rangkaian pembelajaran selesai, kedua kelompok kembali diberikan *posttest* guna mengukur perubahan dan peningkatan fokus belajar setelah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu pada bulan April sampai Mei 2026 dengan melibatkan 60 peserta didik yang terdiri atas kelas VII E sebagai kelompok kontrol

dan kelas VII F sebagai kelompok eksperimen. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster sampling* karena populasi penelitian telah terbagi ke dalam kelompok-kelompok alami (*intact groups*) berupa rombongan belajar yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Teknik ini dipilih agar komposisi kelas tidak berubah, sehingga proses pembelajaran tetap berlangsung sebagaimana kondisi sebenarnya tanpa mengganggu pembagian kelas yang telah ditetapkan sekolah. Selain itu, penggunaan *cluster sampling* dinilai sesuai dengan karakteristik penelitian eksperimen semu yang menggunakan kelas utuh sebagai unit sampel sehingga pelaksanaan penelitian menjadi lebih praktis sekaligus menjaga validitas kondisi pembelajaran di lingkungan sekolah.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, dan dokumentasi agar data yang diperoleh lebih lengkap dan akurat. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran, terutama berkaitan dengan keterlibatan, perhatian, dan konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran IPS. Sementara itu, angket *pretest-posttest* yang menggunakan skala Likert dimanfaatkan untuk mengukur tingkat fokus belajar peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan berdasarkan beberapa indikator, yaitu keterlibatan kognitif, keterlibatan perilaku, durasi belajar, serta ketekunan dalam mengikuti pembelajaran. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi jumlah peserta didik, daftar nilai, perangkat pembelajaran, serta dokumentasi kegiatan penelitian. Adapun variabel penelitian terdiri atas teknik belajar *Pomodoro* sebagai variabel bebas dan fokus belajar peserta didik sebagai variabel terikat.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Tahap analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, kemudian dilanjutkan dengan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* untuk memastikan kesamaan varians antar kelompok. Setelah memenuhi persyaratan analisis, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample t-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan fokus belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, analisis *N-Gain* digunakan untuk mengetahui besarnya peningkatan fokus belajar setelah penerapan teknik belajar *Pomodoro*. Sebelum pelaksanaan eksperimen, peneliti terlebih dahulu menyusun perangkat pembelajaran, memvalidasi instrumen penelitian, serta menentukan kelas yang dijadikan sampel. Selanjutnya, penelitian dilaksanakan melalui pemberian *pretest*, penerapan teknik belajar *Pomodoro* pada kelas eksperimen selama 4–5 kali pertemuan, observasi proses pembelajaran, pemberian *posttest*, pengolahan data, hingga penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis statistik.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk tepat digunakan karena sampel per kelompok ( $N = 30$ ) tergolong sampel kecil ( $N < 50$ ). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ( $\text{Sig.} > 0,05$ ).

Tabel 1. Uji Normalitas

|          |            | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------|------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| KELAS    |            | Statistic                       | df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| PRETEST  | KONTROL    | .110                            | 30 | .200 <sup>*</sup> | .973         | 30 | .634 |
|          | EKSPERIMEN | .120                            | 30 | .200 <sup>*</sup> | .969         | 30 | .515 |
| POSTTEST | KONTROL    | .138                            | 30 | .149              | .963         | 30 | .367 |
|          | EKSPERIMEN | .129                            | 30 | .200 <sup>*</sup> | .954         | 30 | .218 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada data posttest kelas eksperimen diperoleh nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,954 dengan nilai signifikansi sebesar 0,218. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data posttest kelas eksperimen berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke tahap pengujian berikutnya.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data kedua kelompok penelitian bersifat homogen atau tidak. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji SPSS Tes Homogen

|          |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. <sup>a</sup> |
|----------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|-------------------|
| PRETEST  | Based on Mean                        | .372             | 1   | 58     | .544              |
|          | Based on Median                      | .332             | 1   | 58     | .567              |
|          | Based on Median and with adjusted df | .332             | 1   | 56.982 | .567              |
|          | Based on trimmed mean                | .359             | 1   | 58     | .552              |
| POSTTEST | Based on Mean                        | 1.504            | 1   | 58     | .225              |
|          | Based on Median                      | 1.384            | 1   | 58     | .244              |
|          | Based on Median and with adjusted df | 1.384            | 1   | 57.978 | .244              |
|          | Based on trimmed mean                | 1.414            | 1   | 58     | .239              |

a. Confidence Interval: 0%

Berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai signifikansi pretest sebesar 0,544 dan posttest sebesar 0,225. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok bersifat homogen. Dengan demikian, data memenuhi asumsi homogenitas dan dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan *Independent Samples t-test*.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh implementasi teknik belajar Pomodoro terhadap fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Independent Sample t-Test.

|          |                                      | Levene's Test<br>for Equality of<br>Variances |       | t-test for Equality of Means |        |                        |                    |                          |                                                 |         |       |
|----------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|------------------------------|--------|------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|---------|-------|
|          |                                      | F                                             | Sig.  | t                            | df     | Sig.<br>(2-<br>tailed) | Mean<br>Difference | Std. Error<br>Difference | 95% Confidence<br>Interval of the<br>Difference |         |       |
|          |                                      |                                               |       |                              |        |                        |                    |                          |                                                 | Lower   | Upper |
| Pretest  | Equal<br>variances<br>assumed        | 0,148                                         | 0,702 | -5,019                       | 58     | 0,001                  | -2,8               | 0,558                    | -3,917                                          | -1,683  |       |
|          | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |                                               |       | -5,019                       | 57,548 | 0,001                  | -2,8               | 0,558                    | -3,917                                          | -1,683  |       |
| Posttest | Equal<br>variances<br>assumed        | 1,384                                         | 0,244 | -<br>35,691                  | 58     | 0,001                  | -22,3              | 0,625                    | -23,551                                         | -21,049 |       |
|          | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |                                               |       | -<br>35,691                  | 56,205 | 0,001                  | -22,3              | 0,625                    | -23,55                                          | -21,049 |       |

Berdasarkan Hasil pengujian hipotesis menggunakan Independent Samples t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada data posttest diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$  dengan nilai  $t$  sebesar -35,691 dan *mean difference* sebesar -22,3. Perbedaan rata-rata tersebut menunjukkan bahwa skor kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol setelah diberikan perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teknik pembelajaran pada kelas eksperimen mampu memberikan peningkatan yang lebih baik terhadap fokus belajar peserta didik dibandingkan dengan kelas kontrol. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan pada kelas eksperimen terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan variabel penelitian.

### Analisis Peningkatan Fokus Belajar Menggunakan N-Gain

Analisis N-Gain dilakukan untuk mengetahui tingkat peningkatan fokus belajar peserta didik setelah diberikan perlakuan.

Menurut Edward Corcoran dalam (Ibnu et al., 2024) untuk mengukur kategori perolehan nilai *N-Gain* kategori Hake dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Kriteria N-gain

| Nilai N-Gain         | Kategori |
|----------------------|----------|
| $g \geq 0,70$        | Tinggi   |
| $0,30 \leq g < 0,70$ | Sedang   |
| $g < 0,30$           | Rendah   |

Tabel 7. Hasil N-Gain

| Kelas                 | Rata-rata<br>Pretest | Rata-rata<br>Posttest | N-<br>Gain | Kategori |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|------------|----------|
| VII E (Kontrol)       | 60,43                | 65,17                 | 0,12       | Rendah   |
| VII F<br>(Eksperimen) | 63,23                | 87,47                 | 0,66       | Sedang   |

( Sumber : Data hasil perhitungan rumus, 2026 )

Berdasarkan hasil analisis N-Gain, kelas kontrol (VII E) memperoleh nilai N-Gain sebesar 0,12 yang termasuk kategori rendah, sedangkan kelas eksperimen (VII F) memperoleh nilai N-Gain sebesar 0,66 yang termasuk kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik belajar Pomodoro mampu meningkatkan fokus belajar peserta didik lebih baik dibandingkan pembelajaran pada kelas kontrol. Dengan demikian, teknik belajar Pomodoro efektif dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu.

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi teknik belajar Pomodoro terhadap peningkatan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS kelas VII SMP Negeri 7 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan, kondisi awal fokus belajar peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan kemampuan yang relatif tidak jauh berbeda. Hal tersebut terlihat dari hasil pretest, di mana kedua kelas telah memiliki tingkat fokus belajar awal yang baik, sehingga perubahan yang terjadi setelah pembelajaran dapat dianalisis berdasarkan perlakuan yang diberikan.

Setelah proses pembelajaran berlangsung, terdapat peningkatan fokus belajar pada kedua kelompok, namun peningkatan yang terjadi pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Rata-rata nilai pretest kelas eksperimen sebesar 63,23 meningkat menjadi 87,47 pada hasil posttest, sedangkan kelas kontrol mengalami peningkatan dari 60,43 menjadi 65,17. Perbedaan peningkatan tersebut menunjukkan bahwa meskipun kedua kelas mengalami perkembangan, penerapan teknik belajar Pomodoro memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan fokus belajar peserta didik.

Keunggulan kelas eksperimen juga diperkuat melalui hasil pengujian statistik menggunakan Independent Sample t-Test. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ , sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah diberikan perlakuan. Selain itu, hasil analisis N-Gain menunjukkan bahwa peningkatan fokus belajar pada kelas eksperimen berada pada kategori yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi bukan hanya disebabkan oleh proses pembelajaran secara umum, tetapi juga dipengaruhi oleh penerapan teknik belajar Pomodoro yang diterapkan pada kelas eksperimen.

Peningkatan fokus belajar pada kelas eksperimen dapat terjadi karena teknik Pomodoro memberikan pengaturan waktu belajar yang sistematis melalui pembagian sesi belajar dan waktu istirahat secara teratur. Pola tersebut membantu peserta didik untuk memusatkan perhatian dalam waktu tertentu, mengurangi gangguan selama pembelajaran, serta menjaga konsentrasi agar tetap optimal. Dengan adanya pengelolaan waktu yang jelas, peserta didik menjadi lebih terarah dalam mengikuti proses pembelajaran IPS.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep teknik belajar Pomodoro yang dikembangkan oleh Francesco Cirillo, yaitu strategi pengelolaan waktu belajar melalui interval fokus dan istirahat singkat untuk membantu meningkatkan efektivitas belajar. Penerapan teknik ini memungkinkan peserta didik mengatur aktivitas belajar secara lebih baik sehingga mampu mempertahankan perhatian dan keterlibatan selama pembelajaran berlangsung.

Dengan demikian, berdasarkan hasil uji Independent Sample t-Test dan analisis N-Gain, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik belajar Pomodoro terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan fokus belajar peserta didik. Meskipun kedua kelas mengalami peningkatan, kelas eksperimen menunjukkan hasil yang lebih unggul sehingga teknik belajar Pomodoro dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik belajar Pomodoro berpengaruh positif terhadap peningkatan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas eksperimen yang menerapkan teknik belajar Pomodoro mengalami peningkatan fokus belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji Independent Sample t-Test yang memperoleh nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , serta hasil analisis N-Gain yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fokus belajar setelah diberikan perlakuan. Penerapan teknik belajar Pomodoro membantu peserta didik mengelola waktu belajar melalui pembagian sesi belajar dan waktu istirahat secara terstruktur, sehingga peserta didik lebih mampu mempertahankan perhatian, mengurangi kejenuhan, dan mengikuti pembelajaran dengan lebih efektif. Dengan demikian, teknik belajar Pomodoro dapat digunakan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran untuk mendukung peningkatan fokus belajar peserta didik, khususnya pada pembelajaran IPS dalam materi ekonomi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al-Mahdi, R., & Ekasari, D. (2025). Pengaruh Teknik Pomodoro terhadap Rentang Perhatian Siswa Autis dalam Pembelajaran. *Universitas Negeri Surabaya*, 1, 1–10.
- Amsiyah, S., & Ulia, N. (2026). *CJPE : Cokroaminoto Journal of Primary Education Hubungan Digital Distraction terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di SDN Genuksari 01 Pendahuluan Kemajuan teknologi digital telah memberikan dampak yang cukup besar pada bidang*. 9, 820–829.
- Ardilah, R., & Affandi, G. R. (2025). Efektivitas Teknik Pomodoro dalam Mereduksi Kebosanan Akademik pada Pembelajaran Literasi Siswa Sekolah Dasar. *Paedagogie*, 20(2), 363–372. <https://doi.org/10.31603/paedagogie.v20i2.15255>
- Kisno. (2020). Pomodoro Technique for Improving Student'S Reading Ability During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Education and Development Institut*, 8(3), 1–6.
- Komara1, A. L., Pamungkas2, A. S., & Ratna Sari Dewi. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Animasi Kartun Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Volume 11(April), 316–326.
- N.K. Mardani, N.B. Atmadja, & I.N.Suastika. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Pendidikan IPS Indonesia*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.23887/pips.v5i1.272>
- Prasetyono, D. E., Andayani, E., & Alim, R. (2025). *Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Kontekstual , Efikasi Diri Dan Media Pembelajaran Terhadap Minat Belajar IPS*. 11, 146–160. <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jpips>
- Rahmadani, P. (2019). Pengaruh Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar. *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5–10.

- Sakinah, G. ausyah, Kurniawan, A. P., & Astarika. (2025). Analysis of the Implementation of the Pomodoro Technique in Enhancing the Learning Concentration of Eighth-Grade Students. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 6(1), 1031–1037. <https://doi.org/10.58737/jpled.v6i1.944>
- Sihombing, L., Widiastuti, U., & Tobing, O. B. (2025). Penerapan Teknik Pomodoro dalam Pembelajaran Tangga Nada Mayor untuk Meningkatkan Fokus dan Implementing the Pomodoro Technique in Teaching Major Scales to Improve Middle School Students ' Focus and Learning Outcomes. *Kolokium Seni*, 1(1), 39–47.
- Simorangkir, D. S., & Napitupulu, E. (2022). Pengaruh Konsentrasi Belajar terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(6), 711–722. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i6.1597>
- 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>