

PENGARUH PENERAPAN TEKNIK POMODORO DALAM PEMBELAJARAN PPKN TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK (Studi Pra-Eksperimen Di Kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang Tahun Ajaran 2024/2025)

Nur Eva Lestari^{1*}, Ria Yuni Lestari², Wika Hardika Legiani³

Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

*Corresponding author email: nurevalestarinel@gmail.com

Article History

Received: 19 June 2025

Revised: 27 January 2026

Published: 16 February 2026

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of applying the Pomodoro technique in PPKn (Civics Education) learning on improving students' learning concentration. The research method used is a quantitative approach with a pre-experimental design, namely the One Group Pre-test Post-test Design, conducted at SMAN 8 Kota Serang. The population in this study consists of students in grade XI of SMAN 8 Kota Serang. The sampling technique used was purposive sampling, with only class XI IPA 1 selected as the experimental class, without the use of a control class. Data collection techniques included questionnaires, observation, and documentation. The data analysis technique used statistical processing, including normality testing and hypothesis testing. The hypothesis testing technique used was the Wilcoxon sign test. The results of the hypothesis test using the Wilcoxon sign test showed an Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.000, which is less than 0.05. This indicates that H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means that there is a significant difference between the pre-test and post-test results of students' learning concentration. Therefore, the hypothesis testing demonstrates that the hypothesis is accepted, or in other words, the application of the Pomodoro technique in PPKn learning has an effect on improving the learning concentration of students in class XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang.

Keywords: Pomodoro Technique, Learning Concentration, Learning Pancasila Education.

Copyright © 2026, The Author(s).

How to cite: Lestari, N. E., Lestari, R. Y., & Legiani, W. H. (2026). Pengaruh Penerapan Teknik Pomodoro Dalam Pembelajaran PPKn Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Peserta Didik (Studi Pra-Eksperimen Di Kelas Xi Ipa 1 Sman 8 Kota Serang Tahun Ajaran 2024/2025). NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan, 7(1), 70–84. <https://doi.org/10.55681/nusra.v7i1.4034>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Peserta didik merupakan salah satu dari komponen pembelajaran di mana mereka merupakan objek yang dituju dari diadakannya pendidikan melalui proses pembelajaran, hal ini berarti bahwa perlu diperhatikan berbagai hal dari peserta didik agar proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik seperti kesiapan, kondisi fisik, kondisi mental, daya serap, konsentrasi belajar dan lain sebagainya. Dari berbagai hal tersebut, daya serap dan konsentrasi merupakan indikator yang mempengaruhi proses pembelajaran, hal tersebut dikemukakan oleh Asmani, 2011 (dalam Mustofa et al., 2023:20), hal ini berarti konsentrasi peserta didik dapat mempengaruhi proses pembelajaran sehingga perlu diperhatikan oleh guru selaku pelaksana dari proses pembelajaran.

Konsentrasi adalah memusatkan segenap perhatian, pikiran, kemauan dan perasaan hanya untuk satu objek saja (Ahmadi 2009:151 dalam Wahyu Rizky, 2022:8). Pada peserta didik objek yang dituju dalam konsentrasi adalah belajar sehingga peserta didik memerlukan konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran.

Menurut Engkoswara, 2017 (dalam Riinawati, 2020:23-24) peserta didik yang berkonsentrasi dapat diketahui jika peserta didik tersebut menunjukkan perilaku yang meliputi: perilaku kognitif (berkaitan dengan intelektual dan pengetahuan) yang ditandai dengan kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, mampu komprehensif dalam menafsirkan informasi dan mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. Selanjutnya perilaku afektif (sikap dan tingkah laku) yang ditandai dengan adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu, merespon stimulus guru

dan mengemukakan pendapat atau sudut pandang atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang. Kemudian perilaku psikomotor yang ditandai dengan adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru dan komunikasi nonverbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti. Terakhir perilaku berbahasa yang ditandai dengan aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Konsentrasi merupakan modal utama yang sangat penting bagi peserta didik dalam menerima materi atau bahan ajar dalam proses pembelajaran serta menjadi indikator dari keberhasilan pelaksanaan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran konsentrasi sangat dibutuhkan karena peserta didik yang berkonsentrasi akan mampu menangkap dan memahami materi yang dipelajari dan disampaikan oleh guru. Selain itu, peserta didik yang konsentrasi dalam belajar selama proses pembelajarannya lebih aktif dan menimbulkan keseriusan dalam belajar (Riinawati, 2020:20).

Hal tersebut sejalan dengan hasil pra penelitian di SMAN 8 Kota Serang yang dilakukan peneliti melalui wawancara bersama Bu Ida Nurhidayati, M. Pd yang merupakan guru mata pelajaran PPKn di sekolah tersebut yang mana mengajar di kelas X 1- X 10 dan XI IPA 1 & 2 pada hari Rabu 24 Juli 2024. Dari wawancara tersebut diketahui bahwa konsentrasi belajar peserta didik dalam proses pembelajaran memang sangat dibutuhkan karena konsentrasi sangat mempengaruhi dalam berjalannya proses pembelajaran, seperti pada peserta didik kelas XI IPA 1 & 2 yang sudah cukup lama melakukan kegiatan pembelajaran bersama Bu Ida pada mata pelajaran PPKn sejak mereka duduk di kelas X yang mana jika

mereka berkonsentrasi, tujuan dan harapan yang diinginkan tercapai setelah proses pembelajaran.

Dari hasil wawancara yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa hampir dari seluruh peserta didik kelas XI IPA 1 & 2 sudah memiliki konsentrasi belajar selama pembelajaran pada jam mata pelajaran PPKn oleh Bu Ida, hal ini dikarenakan penerapan teknik pembelajaran yang kreatif dan sesuai. Namun di samping itu masih terdapat kekurangan walau proses pembelajaran sudah menerapkan teknik pembelajaran yang sesuai di mana masih terdapat beberapa peserta didik yang kurang atau bahkan sulit berkonsentrasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung di mana disebabkan oleh beberapa dari mereka sering begadang di malam hari sehingga mereka menjadi mengantuk selama pembelajaran selain itu juga beberapa dari merasa bosan dengan pembelajaran sehingga kesulitan untuk berkonsentrasi selama pembelajaran.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa diperlukan penerapan teknik pembelajaran yang lebih sesuai agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Di mana teknik pembelajaran adalah langkah-langkah dalam pembelajaran untuk mengimplementasikan metode pembelajaran untuk bisa mencapai suatu tujuan tertentu (Setiawan, 2017:135). Teknik pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran dapat mempengaruhi jalannya kegiatan pembelajaran, oleh karenanya guru perlu memilih dan menerapkan teknik yang betul-betul sesuai dengan segala kondisi dalam pembelajaran.

Menurut Alifah Imroni, 2019, teknik pembelajaran dapat mempengaruhi konsentrasi peserta didik, hal ini dikarenakan teknik pembelajaran merupakan langkah-langkah yang dilakukan

untuk merealisasikan aktivitas belajar, setiap tahapan atau langkah pembelajaran yang dilakukan adalah cara untuk menangkap, mempelajari dan memahami sesuatu sehingga jika teknik pembelajaran yang digunakan tidak sesuai dengan kondisi dan kebutuhan akan mempengaruhi tingkat konsentrasi pada diri. Walau secara umum tidak ada teknik yang bisa dianggap sebagai teknik yang paling baik atau paling cocok dan tidak ada pula teknik pembelajaran yang buruk atau tidak baik namun dengan adanya pemilihan dan penerapan teknik pembelajaran yang sesuai dengan segala kondisi dalam pembelajaran akan berjalan dengan baik dan pada dasarnya disiapkan untuk menciptakan pembelajaran menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Salah satu teknik pembelajaran yang dapat digunakan baik oleh guru maupun umum serta jarang digunakan dalam pembelajaran adalah teknik pomodoro dalam pembelajaran. Teknik pomodoro merupakan teknik yang tergolong pada teknik belajar namun teknik ini juga dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran dan bekerja. Teknik belajar adalah cara yang digunakan dalam belajar untuk mengoptimalkan proses belajar sehingga dapat lebih mudah mencapai tujuan dan hasil dari belajar. Teknik belajar sering diterapkan guru dalam pembelajaran untuk digunakan peserta didik guna mengoptimalkan proses pembelajaran.

Teknik pomodoro adalah teknik belajar dengan manajemen waktu antara waktu untuk belajar atau bekerja dan waktu istirahat. Teknik pomodoro merupakan teknik yang inovatif di mana dapat digunakan untuk belajar maupun bekerja. Teknik ini dilakukan dengan berdasar pada waktu yang sudah ditentukan dan teknik ini mengutamakan kemampuan penggunaanya untuk dapat konsentrasi sehingga pada kurun waktu untuk belajar atau bekerja individu yang menggunakan teknik ini perlu

konsentrasi tingkat tinggi terhadap materi yang dipelajari atau pekerjaan yang sedang dikerjakan dan berupaya tidak terganggu dengan hal lain.

Kata pomodoro adalah kata dari bahasa Italia yang memiliki arti “tomat”, teknik ini dibuat oleh mahasiswa bernama Francesco Cirillo pada tahun 1980 yang mengalami kesulitan untuk konsentrasi dalam belajar. Kemudian ia mencoba teknik baru dari idenya dengan menggabungkan antara waktu untuk belajar dengan konsentrasi tinggi dengan waktu istirahat. Ia mengatur waktu 25 menit untuk belajar dengan alat pengukur waktu yang berbentuk tomat yang mana dalam kurun waktu tersebut ia belajar dengan tingkat konsentrasi tinggi tanpa melakukan hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya setelah itu ia mengatur waktu 5 menit untuk beristirahat. Cara ini di ulang sebanyak empat kali atau hingga waktu belajar yang diinginkan (Cirillo, 2018:2-3).



Gambar 1 Alat Pengatur Waktu yang Berbentuk Tomat (Pomodoro)
Sumber : akupintar.id

Teknik pomodoro yang merupakan teknik belajar (dapat digunakan dalam pembelajaran) dengan manajemen waktu ini, memiliki tahapan 25 menit belajar (*start*) kemudian 5 menit istirahat (*break*), kedua tahapan tersebut diulangi sebanyak empat kali atau dapat disesuaikan dengan jam belajar atau bekerja yang ditentukan kemudian istirahat selama 10-30 menit (*long break*) sebelum memulai tahapan pomodoro yang baru atau sebelum melakukan aktivitas lainnya (Muriyatmoko et al., 2022:166). Dalam tahapan 25 menit belajar, pengguna

teknik ini dituntut untuk berkonsentrasi pada materi yang dipelajari atau pekerjaan yang sedang dikerjakan dengan tidak memikirkan hal lain, tidak melakukan hal yang dapat mengganggu konsentrasi dan menjauhkan hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar atau bekerja dan dalam tahapan 5 menit istirahat pengguna teknik ini diberikan waktu untuk mengistirahatkan sejenak otak agar tidak mengalami kelelahan dalam belajar atau bekerja sehingga tetap dapat berkonsentrasi pada waktu untuk belajar atau bekerja selanjutnya.

Dari penjelasan-penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik pomodoro adalah teknik belajar dengan manajemen waktu yang cerdas dan inovatif untuk belajar atau bekerja selama 25 menit dengan waktu istirahat selama 5 menit yang diatur sebanyak empat kali atau lebih. Teknik Pomodoro dapat membantu penggunanya untuk dapat berkonsentrasi baik dalam belajar atau bekerja konsentrasi. Teknik ini akan melatih penggunanya meningkatkan durasi fokus/konsentrasi saat belajar.

Hal tersebut selaras dengan pernyataan yang dikemukakan oleh pencipta dari teknik pomodoro itu sendiri Francesco Cirillo dalam bukunya yang berjudul “*The Pomodoro Technique: The Life-Changing Time-Management System*” bahwa teknik pomodoro merupakan salah satu cara yang baik digunakan dalam belajar atau bekerja karena membantu penggunanya berkonsentrasi. Hal ini telah dibuktikan sendiri olehnya dengan menyebarkan dan mengajarkan teknik pomodoro pada orang banyak serta menerapkannya dalam berbagai waktu belajar orang lain dan mereka terbantu dengan teknik pomodoro yang Cirillo ciptakan. Selain itu dikemukakan juga oleh Cirillo bahwa teknik pomodoro merupakan teknik manajemen

waktu yang dapat meningkatkan konsentrasi dengan telah diakui secara internasional karena dua juta orang atau bahkan lebih sudah menggunakan dan mendapatkan manfaat dari teknik ini.

Selain fungsi utama dari teknik pomodoro yang mana adalah meningkatkan konsentrasi dalam belajar atau teknik pomodoro juga memiliki fungsi lain seperti melatih berpikir secara cepat, melatih penggunaanya agar dapat mengatur skala prioritas, melatih penggunaanya agar terbiasa bekerja di bawah tekanan dan lain sebagainya, membiasakan diri bekerja di bawah tekanan, dan sebagainya. Teknik pomodoro juga memiliki fungsi dalam aspek psikologis di mana waktu istirahat yang disisipkan dalam teknik atau metode ini mengistirahatkan mental pengguna sehingga dapat menghindarkan penggunaanya dari mental yang kelelahan dan bosan karena belajar atau bekerja secara terus menerus.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teknik pomodoro dapat dijadikan sebagai alternatif teknik pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran guna meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih baik lagi dan dapat menghasilkan capaian yang lebih baik dari capaian pembelajaran sebelumnya. Manfaat dari penggunaan teknik pomodoro yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar penggunaanya (peserta didik) sangat sesuai dengan permasalahan pada penelitian ini di mana masih terdapat beberapa peserta didik yang kesulitan untuk berkonsentrasi. Sehingga teknik pomodoro dapat menjadi solusi bagi siapapun termasuk peserta didik yang kesulitan berkonsentrasi dalam belajar. Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti secara langsung apakah teknik pomodoro

dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik dalam pembelajaran dengan melakukan penelitian eksperimen di kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang pada mata pelajaran PPKn. Untuk itu peneliti mengambil judul penelitian **“Pengaruh Penerapan Teknik Pomodoro Dalam Pembelajaran PPKn Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik (Studi Pra-Eksperimen Di Kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang Tahun Ajaran 2024/2025)”**.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022:7) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme yang mana sebagai metode penelitian ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu empiris, rasional, terukur, sistematis dan obyektif. Dalam penelitian kuantitatif data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Metode penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan penelitian eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Pada penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental Designs (nondesigns)* yang mana dalam Sugiyono (2022:74) desain ini hanya memakai kelompok penelitian tanpa adanya kelompok kontrol ataupun responden yang dipilih sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

Pada penelitian ini memakai *one group pre-test pos-test design* yang mana pada penelitian ini akan dilakukan *pretest*

menggunakan soal seputar materi pelajaran yang dipelajari pada pembelajaran sebelum diberi perlakuan dan angket seputar indikator dari variabel *y* yaitu konsentrasi belajar. Kemudian akan dilakukan *treatment* terhadap objek menggunakan teknik pomodoro dalam pembelajaran. Setelah itu akan dilakukan *post-test* berupa soal seputar materi pelajaran yang dipelajari pada pembelajaran sesudah diberi perlakuan dan angket seputar indikator dari variabel *y* yaitu konsentrasi belajar untuk mengetahui hasilnya apakah teknik pomodoro berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang tahun ajaran 2024/2025.

Desain dari penelitian *pra-eksperimen one group pre-test post-test* yaitu:

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

O_1 = *Pre-test* (Pengambilan data sebelum *treatment*/perlakuan)

X = *Treatment*/perlakuan

O_2 = *Post-test* (Pengambilan data sesudah *treatment*/perlakuan)

Tujuan dilakukannya *treatment* adalah untuk mengetahui apakah terdapat atau tidak terdapat pengaruh dari diterapkannya teknik pomodoro dalam pembelajaran terhadap peningkatan konsentrasi belajar peserta didik kelas XI IPA 1 di SMA Negeri 8 Kota Serang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-test*

Pre-test dalam penelitian ini dilaksanakan pada Hari Kamis tanggal 26 Februari 2025 pukul 07.15 hingga pukul 07.30 WIB di kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang dengan jumlah peserta didik sebanyak 38 orang yang terdiri dari 16 orang peserta didik laki-laki dan 22 orang peserta

didik perempuan merupakan sampel dari penelitian ini.



Gambar 2 Pelaksanaan *Pre-test* Di

Kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang

Berdasarkan gambar di atas, terlihat bahwa peserta didik kelas XI IPA 1 mengisi kuesioner *pre-test* berupa *google form* yang telah dibagikan dengan menggunakan *smartphone* masing-masing. *Pre-test* dilakukan sebelum perlakuan diberikan kepada peserta didik, sehingga peserta didik belum menerima intervensi apapun. Peneliti hanya memberikan petunjuk teknis, bimbingan dalam pengisian kuesioner, serta arahan agar peserta didik menjawab sesuai dengan kondisi nyata yang mereka alami.

Selama proses pengisian kuesioner berlangsung, peneliti secara aktif mengawasi dan memantau agar kegiatan berjalan dengan tertib dan kondusif. Dari total 38 peserta didik, sebanyak 34 orang hadir dan menjadi responden. Adapun 4 orang lainnya tidak mengikuti *pre-test* dengan rincian: 2 orang sakit dan 2 orang tidak hadir tanpa keterangan (alfa).

Dari *pre-test* yang telah dilaksanakan dapat diketahui skor dan kategori konsentrasi belajar peserta didik, namun sebelum itu peneliti akan menyajikan tabel konsentrasi belajar peserta didik yang sebelumnya telah diukur dengan pengukuran yang berdasarkan skala *likert* yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

Tabel 6 Kategori Konsentrasi Belajar Peserta Didik

No	Kriteria	Skor	%
1.	Rendah	$X < 54$	$X < 50\%$
2.	Sedang	≤ 54 $X < 81$	$\leq 50\%$ $X < 75\%$
3.	Tinggi	$X \geq 81$	$X \geq 75\%$

Diolah oleh: Peneliti, 2025

Dari tabel kategorisasi konsentrasi belajar peserta didik di atas, peneliti akan menyajikan skor atau nilai konsentrasi belajar peserta didik yang diperoleh melalui *pre-test*. *Pre-test* dilaksanakan sebelum perlakuan berupa teknik Pomodoro yang diterapkan dalam pembelajaran diberikan kepada peserta didik kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang yaitu sebagai berikut:

Tabel 7 Data Hasil *Pre-test*

No	Inisial Siswa	Skor	%	Kategori
1.	AP	55	50.93%	Sedang
2.	ARA	53	49.07%	Rendah
3.	AN	52	48.15%	Rendah
4.	A	56	51.85%	Sedang
5.	BHP	53	49.07%	Rendah
6.	DA	51	47.22%	Rendah
7.	FA	57	52.78%	Sedang
8.	G	57	52.78%	Sedang
9.	I	56	51.85%	Sedang
10.	JS	56	51.85%	Sedang
11.	JPS	51	47.22%	Rendah
12.	LM	54	50%	Sedang
13.	M	54	50%	Sedang
14.	MR	54	50%	Sedang
15.	MFH	55	50.93%	Sedang
16.	MIM	53	49.07%	Rendah
17.	MI	51	47.22%	Rendah
18.	MAA	53	49.07%	Rendah
19.	NNS	54	50%	Sedang
20.	NS	54	50%	Sedang
21.	RA	55	50.93%	Sedang
22.	R	53	49.07%	Rendah
23.	RR	50	46.30%	Rendah

24.	Ri	54	50%	Sedang
25.	RKP	54	50%	Sedang
26.	SA	56	51.85%	Sedang
27.	SD	55	50.93%	Sedang
28.	SK	53	49.07%	Rendah
29.	SS	58	53.70%	Sedang
30.	SR	62	57.41%	Sedang
31.	U	68	62.96%	Sedang
32.	W	63	58.33%	Sedang
33.	YY	62	57.41%	Sedang
34.	ZYR	72	66.67%	Sedang

Berdasarkan tabel yang telah disajikan, diketahui bahwa konsentrasi belajar peserta didik kelas XI MIPA 1 SMAN 8 Kota Serang terbagi ke dalam dua kategori, yaitu sebanyak 10 orang peserta didik berada dalam kategori rendah, dan 24 orang peserta didik berada dalam kategori sedang. Dalam penelitian ini seluruh peserta didik dengan konsentrasi belajar rendah ataupun sedang akan diberikan *treatment* atau perlakuan berupa teknik pomodoro yang diterapkan dalam pembelajaran PPKn dengan tujuan dapat meningkatkan tingkat konsentrasi belajar peserta didik dengan demikian, dapat diartikan bahwa penelitian ini tidak hanya berfokus pada peserta didik yang memiliki konsentrasi belajar dalam kategori rendah saja, melainkan juga menitikberatkan pada upaya peningkatan konsentrasi belajar dari seluruh peserta didik, terlepas dari kategori awal yang dimiliki. Peningkatan tersebut diharapkan terjadi sebagai hasil dari perlakuan yang diberikan oleh peneliti melalui penerapan teknik pomodoro dalam proses pembelajaran.

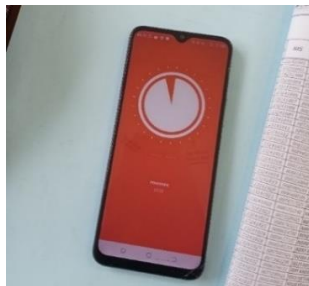
2. Deskripsi Kegiatan Teknik Pomodoro Yang Diterapkan Dalam Pembelajaran

Peneliti akan menjabarkan kegiatan teknik pomodoro yang diterapkan dalam pembelajaran yang telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 Februari 2025 pukul

07.30 – 08.50 WIB pada Jam Pelajaran (JP) ke 1-2 di SMAN 8 Kota Serang dengan 4 tahapan yang terdiri dari *start* (25 menit waktu belajar), *break* (5 menit waktu istirahat), *start* (25 menit waktu belajar), *long break* (10 menit waktu istirahat) dengan 2×40 menit Jam Pelajaran (JP), yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Start (25 Menit Waktu Belajar)

Tahapan ini adalah tahapan di mana peserta didik perlu fokus hanya pada materi yang dipelajari dan pembelajaran saja. Tahapan ini dimulai setelah peneliti melaksanakan kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran.



Gambar 3 Memulai *Timer* 25 Menit Menggunakan Aplikasi Pomodoro *Timer*

Tahapan ini dimulai ketika peneliti sudah mengatur waktu pada *timer* yaitu 25 menit seperti pada gambar di atas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi Pomodoro *Timer* untuk mengatur waktu pada setiap tahapan Teknik Pomodoro. Saat *timer* 25 menit dimulai, peneliti mengarahkan peserta didik untuk membaca dan memahami materi berupa *file* digital yang dibagikan pada *whatsApp group* menggunakan *smartphone* masing-masing.



Gambar 4 Peserta Didik Kelas XI IPA 1 Membaca dan Mempelajari Materi

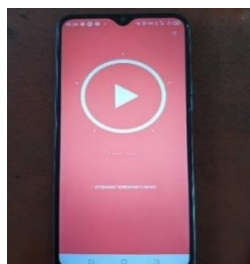
Gambar di atas menunjukkan peserta didik kelas XI IPA 1 sedang membaca dan mempelajari materi yang telah dibagikan oleh peneliti, yaitu materi mengenai Mewaspada Ancaman Terhadap NKRI. Selama mempelajari materi, peserta didik dilarang melakukan aktivitas lain seperti membuka aplikasi lain saat membaca materi, mengobrol dengan teman, makan dan minum dan aktivitas lainnya. Maka dari itu, peneliti secara aktif mengawasi dan memantau peserta didik agar tetap fokus dan tidak melakukan hal-hal yang dapat mengganggu proses pemahaman materi.

b. Tahap Break (5 Menit Waktu Istirahat)

Tahapan ini merupakan fase istirahat dalam penerapan teknik pomodoro, di mana peserta didik diberikan waktu untuk mengistirahatkan pikiran mereka setelah menyelesaikan aktivitas membaca dan mempelajari materi pembelajaran. Istirahat ini bertujuan untuk memberi jeda agar otak peserta didik tidak mengalami kelelahan kognitif akibat aktivitas belajar yang berkelanjutan, sehingga dapat memulihkan kembali fokus dan energi untuk sesi pembelajaran selanjutnya.

Dalam tahapan ini, peserta didik tidak lagi berinteraksi langsung dengan

materi pembelajaran, melainkan diberi ruang untuk melepaskan ketegangan melalui kegiatan ringan dan menyenangkan, seperti *ice breaking* atau permainan edukatif sederhana yang tetap relevan dengan materi. Pendekatan ini juga dirancang untuk menciptakan suasana kelas yang lebih santai namun tetap kondusif, dengan harapan bahwa peserta didik akan lebih siap secara mental ketika memasuki tahapan belajar berikutnya.



Gsaambar 5 *Timer* Istirahat 5 Menit Menggunakan Aplikasi Pomodoro *Timer*

Tahapan ini dimulai saat nada dering pada aplikasi Pomodoro *Timer* berbunyi, yang menandai berakhirnya waktu belajar selama 25 menit yang telah diatur sebelumnya. Selanjutnya, peneliti mengatur waktu istirahat selama 5 menit bagi peserta didik, sebagaimana terlihat pada gambar 5 di atas.



Gambar 6 Peneliti Memandu Peserta Didik Untuk Mengikuti *Ice breaking*

Selama tahapan ini, peneliti mengajak peserta didik untuk beristirahat sambil mengikuti *ice*

breaking berupa *games* tebak-tebakan seputar materi yang telah dibaca sebelumnya. Kegiatan ini dipandu oleh peneliti dan dilakukan tanpa menggunakan buku atau *smartphone* selama 5 menit di mana peserta didik diperbolehkan makan camilan, minum dengan ketentuan tidak meninggalkan ruang kelas kecuali keperluan penting seperti izin ke toilet atau kebutuhan mendesak lainnya.

Dalam permainan tebak-tebakan tersebut, peneliti memberikan pertanyaan-pertanyaan lisan, peserta didik diberikan *clue* atau petunjuk berupa satu kata seperti petunjuk warna, lambang, bentuk, jumlah huruf dan lain sebagainya yang menggambarkan jawaban dari pertanyaan tersebut. Peserta didik kemudian menjawab berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh peneliti..

c. Tahap *Start* (25 Menit Waktu Belajar)

Tahap ini merupakan fase lanjutan dalam penerapan teknik pomodoro, yaitu saat peserta didik kembali memasuki sesi pembelajaran setelah mendapatkan waktu istirahat sejenak untuk mengistirahatkan pikiran mereka. Pada tahapan ini, peserta didik diarahkan untuk kembali fokus dalam memahami materi pembelajaran dengan kondisi mental yang lebih segar dan konsentrasi yang telah dipulihkan.

Kembalinya peserta didik ke dalam sesi belajar setelah istirahat diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran karena otak telah diberi waktu untuk memproses informasi sebelumnya sekaligus

beristirahat dari aktivitas kognitif yang intens. Dengan demikian, tahapan ini menjadi bagian penting dalam menjaga ritme belajar yang seimbang antara waktu fokus dan waktu istirahat, sesuai prinsip dasar dalam teknik pomodoro.



Gambar 7 Memulai Timer 25 Menit Menggunakan Aplikasi Pomodoro Timer

Tahap ini dimulai saat nada dering pada aplikasi Pomodoro Timer berbunyi, yang menandakan berakhirnya waktu istirahat selama 5 menit. Selanjutnya, peneliti mengatur kembali timer selama 25 menit sebagai tanda dimulainya sesi pembelajaran berikutnya. Pada tahapan ini, peneliti memberikan pembelajaran kepada peserta didik dengan memanfaatkan media pembelajaran interaktif seperti *Wordwall*, yang ditampilkan menggunakan alat bantu berupa proyektor. Penggunaan media digital ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta didik serta menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif. Dengan demikian, peserta didik dapat kembali belajar dengan fokus dan semangat baru setelah mendapatkan waktu istirahat sebelumnya.



Gambar 8 Pembelajaran Selama 25 Menit Menggunakan Media *Wordwall*

Gambar di atas memperlihatkan peneliti menayangkan media pembelajaran *wordwall* menggunakan proyektor dan memandu peserta didik mengikuti pembelajaran. Pada tampilan layar proyektor, dilakukan pemutaran acak (*spining*) nama-nama peserta didik. Setiap nama peserta didik yang terpilih harus memilih nomor yang tersedia pada tampilan *wordwall*. Di balik nomor-nomor tersebut terdapat tantangan yang perlu dilakukan atau pertanyaan yang harus peserta didik jawab, tantangan dan pertanyaan yang ada pada *wordwall* adalah materi pembelajaran yang sudah peserta didik baca dan pelajari sebelumnya.

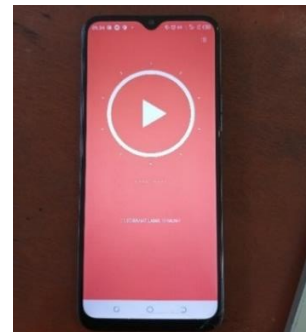
Selama tahap ini peserta didik perlu hanya fokus pada pembelajaran saja dengan menjawab pertanyaan jika nomor pada *wordwall* yang berisi nama mereka adalah sebuah pertanyaan mengenai materi yang telah dipelajari dengan menuliskan jawabannya pada selembar kertas, namun jika mereka mendapatkan sebuah tantangan yang memiliki kaitan dan makna mengenai materi yang telah dipelajari, mereka perlu memenuhi

tantangan tersebut. Selama tahapan ini peneliti tetap memastikan dan mengkondisikan peserta didik tetap kondusif dan mematuhi kesepakatan. Peneliti juga memberikan stimulus-stimulus yang diselipkan selama pembelajaran dengan media *wordwall* dilakukan yang mana berupa candaan untuk mencairkan suasana, apresiasi terhadap hal-hal baik yang dilakukan oleh peserta didik, petunjuk atau *clue* terkait pertanyaan dan tantangan, nasihat atau pengingat untuk peserta didik jika melakukan hal-hal yang kurang mengenakan, motivasi, stimulus berupa pertanyaan pemantik agar peserta didik mengingat materi kemudian penegasan, pernyataan, simpulan dan kaitan dengan kehidupan nyata. Peneliti juga mengajak peserta didik untuk mengulas dan melakukan evaluasi bersama mengenai pembelajaran menggunakan *wordwall* yang telah dilaksanakan.

d. Tahap *Long Break* (10 Menit Waktu Istirahat Panjang)

Tahapan ini merupakan tahapan akhir dari teknik pomodoro, di mana peserta didik diberikan waktu istirahat yang lebih panjang untuk mengistirahatkan pikiran mereka secara optimal setelah menyelesaikan beberapa sesi pembelajaran. Tahap istirahat ini penting untuk pemulihan konsentrasi peserta didik dan untuk menjaga kesehatan mental serta keseimbangan belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat melanjutkan aktivitas berikutnya baik pelajaran selanjutnya maupun kegiatan lainnya dengan kondisi yang

lebih siap, fokus dan segar untuk menerima informasi baru.



Gambar 9 *Timer* 10 Menit Istirahat Menggunakan Aplikasi *Pomodoro Timer*

Tahapan ini dimulai ketika nada dering pada aplikasi *Pomodoro Timer* berbunyi, menandakan bahwa waktu belajar selama 25 menit yang telah diatur sebelumnya telah berakhir. Setelah itu, peneliti mengatur waktu istirahat selama 10 menit bagi peserta didik untuk meregangkan tubuh, menenangkan pikiran, dan melepaskan ketegangan setelah sesi pembelajaran. Pelaksanaan tahapan ini dapat dilihat pada gambar di atas, yang menunjukkan bagaimana waktu istirahat diatur secara sistematis sebagai bagian dari penerapan teknik pomodoro.



Gambar 10 Istirahat 10 Menit Dengan *Ice breaking* Media *Kahoot!*

Pada tahapan ini, peneliti mengajak peserta didik untuk beristirahat melalui kegiatan *ice breaking* berupa permainan

interaktif menggunakan platform *Kahoot!* yang dipandu oleh peneliti. Dalam permainan tersebut, setiap peserta didik mengikuti kuis yang berisi pertanyaan-pertanyaan ringan yang dijawab melalui *smartphone* masing-masing.

Selama tahapan ini dilaksanakan, peneliti tetap berperan aktif mengkondisikan peserta didik agar suasana tetap kondusif dan tertib. Peserta didik diperbolehkan untuk menikmati makanan dan minuman ringan serta bercengkrama dengan teman-teman sekelas untuk melepas ketegangan. Namun demikian, peserta didik tidak diperkenankan untuk keluar dari ruang kelas kecuali untuk keperluan pribadi atau penting yang bersifat mendesak seperti ke toilet.

3. Deskripsi Data Hasil *Post-test* (Hasil Kegiatan Pembelajaran dengan Teknik Pomodoro)

Pemberian perlakuan berupa penerapan teknik pomodoro dalam pembelajaran PPKn telah peneliti laksanakan bersama peserta didik kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang yang hadir saat kegiatan berlangsung. Setelah peserta didik mengikuti pembelajaran dengan menggunakan teknik pomodoro, peserta didik diminta untuk mengisi kuesioner atau angket *post test* pada hari yang sama seperti dilaksanakannya *pre-test* dan pemberian perlakuan yaitu pada Hari Kamis tanggal 26 Februari 2025 pukul 08.50 hingga pukul 09.00 WIB. Adapapun hasil *post-test* dari respon peserta didik yang diperoleh setelah diberikannya perlakuan yaitu sebagai berikut:

Tabel 8 Data Hasil *Post-test*

No	Inisial Siswa	Skor	%	Kategori
1.	AP	81	75%	Tinggi
2.	ARA	81	75%	Tinggi
3.	AN	81	75%	Tinggi
4.	A	101	93.52%	Tinggi
5.	BHP	82	75.93%	Tinggi
6.	DA	82	75.93%	Tinggi
7.	FA	82	75.93%	Tinggi
8.	G	82	75.93%	Tinggi
9.	I	87	80.56%	Tinggi
10.	JS	87	80.56%	Tinggi
11.	JPS	87	80.56%	Tinggi
12.	LM	92	85.19%	Tinggi
13.	M	82	75.93%	Tinggi
14.	MR	94	87.04%	Tinggi
15.	MFH	85	78.70%	Tinggi
16.	MIM	97	89.81%	Tinggi
17.	MI	83	76.85%	Tinggi
18.	MAA	88	81.48%	Tinggi
19.	NNS	82	75.93%	Tinggi
20.	NS	82	75.93%	Tinggi
21.	RA	82	75.93%	Tinggi
22.	R	90	83.33%	Tinggi
23.	RR	86	79.63%	Tinggi
24.	Ri	86	79.63%	Tinggi
25.	RKP	83	76.85%	Tinggi
26.	SA	82	75.93%	Tinggi
27.	SD	82	75.93%	Tinggi
28.	SK	85	78.70%	Tinggi
29.	SS	89	82.41%	Tinggi
30.	SR	103	95.37%	Tinggi
31.	U	102	94.44%	Tinggi
32.	W	103	95.37%	Tinggi
33.	YY	99	91.67%	Tinggi
34.	ZYR	103	95.37%	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas mengenai hasil analisis skor *post-test* peserta didik kelas XI MIPA 1 SMAN 8 Kota Serang dapat dilihat bahwa setelah diberikannya

perlakuan, seluruh peserta didik mengalami peningkatan konsentrasi belajar dengan kategori tinggi dari yang sebelumnya berkategori rendah hingga sedang. Hasil *post-test* di atas, menunjukkan peserta didik memiliki konsentrasi yang tinggi yang mana dapat dilihat dari presentase konsentrasi belajar yang tinggi.

Hal tersebut menandakan bahwa, perlakuan yang diberikan kepada peserta didik memberikan pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar peserta didik.

Berdasarkan tabel di atas yang merupakan data hasil *post-test* peserta didik kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang, maka dapat dilihat bahwa adanya peningkatan pada konsentrasi belajar peserta didik. Setelah diperoleh hasil *post-test* peserta didik, maka peneliti akan menyajikan perbandingan konsentrasi belajar peserta didik dari hasil *pre-test* (sebelum diberikan *treatment*) dan dari hasil *post-test* (sesudah diberikan *treatment*) yang akan ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 9 Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Perbe- daan Skor	Ketera- ngan
1.	AP	59	90	49	Meningkat
2.	ARA	59	90	49	Meningkat
3.	AN	58	90	40	Meningkat
4.	A	62	113	51	Meningkat
5.	BHP	59	91	32	Meningkat
6.	DA	58	91	32	Meningkat
7.	FA	62	91	29	Meningkat
8.	G	62	91	29	Meningkat
9.	I	61	97	36	Meningkat
10.	JS	63	97	34	Meningkat
11.	JPS	56	96	40	Meningkat
12.	LM	60	102	42	Meningkat
13.	M	60	92	32	Meningkat

14.	MR	61	104	43	Meningkat
15.	MFH	60	94	44	Meningkat
16.	MIM	58	106	48	Meningkat
17.	MI	57	92	35	Meningkat
18.	MAA	59	98	39	Meningkat
19.	NNS	60	91	31	Meningkat
20.	NS	60	91	31	Meningkat
21.	RA	61	91	31	Meningkat
22.	R	59	101	42	Meningkat
23.	RR	56	95	39	Meningkat
24.	Ri	60	96	36	Meningkat
25.	RKP	60	92	32	Meningkat
26.	SA	61	91	30	Meningkat
27.	SD	61	91	30	Meningkat
28.	SK	59	94	35	Meningkat
29.	SS	63	98	35	Meningkat
30.	SR	69	113	44	Meningkat
31.	U	74	112	38	Meningkat
32.	W	68	115	47	Meningkat
33.	YY	68	108	40	Meningkat
34.	ZYR	78	114	36	Meningkat

Berdasarkan table di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi belajar peserta didik kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang mengalami peningkatan yang cukup signifikan setelah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik pomodoro dalam pembelajaran PPKn. Peningkatan ini terlihat dari selisih skor antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang cenderung besar, yaitu berada dalam rentang 30 hingga 51 poin.

Terlihat perbedaan presentase konsentrasi belajar peserta didik antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Perbedaan ini menunjukkan adanya perubahan berupa peningkatan setelah dilakukannya perlakuan kepada peserta didik. Data perbandingan konsentrasi belajar peserta didik melalui *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan teknik analisis non-parametrik Uji *Wilcoxon* menggunakan bantuan SPSS versi 25.0 *for windows*. Hal ini diperlukan untuk membuktikan adakah pengaruh setelah

diberlakukan penerapan teknik pomodoro dalam pembelajaran PPKn terhadap konsentrasi belajar peserta didik di kelas XI IPA 1 di SMAN 8 Kota Serang. Adapun mengenai penjelasan dari hasil pengujian hipotesis ini selanjutnya akan dijelaskan lebih rinci pada pengujian.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran dari hasil penelitian dan pembahasan pada bagian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* berupa teknik pomodoro yang diterapkan dalam pembelajaran PPKn, konsentrasi belajar peserta didik berada pada kategori rendah hingga sedang dengan presentase kurang dari 50% hingga kurang dari 75 %. Kemudian konsentrasi belajar peserta didik meningkat signifikan setelah diberikan perlakuan atau *treatment* berupa teknik pomodoro yang diterapkan dalam pembelajaran PPKn yaitu berada kategori sedang hingga tinggi dengan dominasi kategori tinggi dengan presentase lebih dari 75% dan kurang dari 100 % dan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian maka terdapat kesimpulan berupa penerapan teknik pomodoro dalam pembelajaran PPKn berpengaruh untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas XI IPA 1 SMAN 8 Kota Serang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdar, (2021). Ilmu Pendidikan. Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Asa, JJ., F. (2023). Mengenal Pembelajaran Teknik Pomodoro. Jakarta Pusat: Elementa Media
- Bunjamin, (2021). Belajar Dan Pembelajaran: Konsep Dasar, Inovasi, dan Teori. Jakarta: Upt Uhamka Press.
- Cirillo, F. (2013). *The Pomodoro Technique: Do More and Have Fun With Time Mangement*. New York: Crown Publishing Group.
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work*. New York: Crown Publishing Group.
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique: The Life-Changing Time-Management System*. New York: Crown Publishing Group.
- Darman, R. (2020). Belajar Dan Pembelajaran. Padang:Guepedia.
- Djaali, (2023). Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Djamaluddin, A, & Wardana, (2019). Belajar Dan Pembelajaran. Parepare: Cv. Kaafah Learning Center.
- Hidayat, R., & Abdillah, (2019). Ilmu Pendidikan : Konsep, Teori dan Aplikasinya. Medan: LPPPI.
- Manajemen, Q. (2024). Teknik Pomodoro: Meningkatkan Produktivitas dengan Metode Berbasis Waktu. Semarang: Tiram Media.
- Mudjiran, M. S. (2021). *Psikologi Pendidikan: Penerapan Prinsip-Prinsip Psikologi Dalam Pembelajaran*. Prenada Media.
- Nasution, R. E. P., (2024). Teknik Pomodoro: Selesaikan Tugas Prioritas dalam 2 Jam dengan Cara Sederhana. Banda Aceh: Pengejar Jas Putih.
- Parnawi, A. (2019). Psikologi Belajar. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama).
- Riniawati, (2020). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid -19 Studi Kasus SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin. Lhokseumawe: Penerbit Cv. Radja Publika.
- Sariani, N., Prihantini, Winarti, P., Indrawati, Jumadi, Suradi, A., ... & Satria, R. (2021). Belajar & Pembelajaran. Tasikmalaya: Edu Publisher.

Setiawan, A. M., (2017). Belajar Dan Pembelajaran. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

Sugiyono, (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung.

Surya, H. (2014). *Cara cerdas (smart) mengatasi kesulitan belajar*. Elex Media Komputindo.

Uyun, M. & Warsah, I. (2021). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama).

Sumber Jurnal

Adila, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1261-1268.

Adisel, A., Aprilia, ZU, Putra, R., & Prastiyo, T. (2022). Komponen-komponen pembelajaran dalam kurikulum 2013 pada mata pelajaran IPS. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran (JOEAI)*, 5 (1), 298-304.

Afiah, V., Nurhasanah, A., & Rustamana, A. (2024). Pengaruh Teknik Pembelajaran Pomodoro Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas X di MAN 4 Tangerang. *Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 18(1), 105-122.

Arviani, H., Claretta, D., & Achmad, ZA (2021). Peningkatan Kualitas Belajar Siswa dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes dan Feynman di Sanggar Belajar Profesor Kota Madiun. *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2 (1), 67-85.

Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains*

Universitas Muhammadiyah Semarang, 3(1), 30-33.

Harits, M., Hariani, L. S., & Widjiastuti, V. Y. (2024, February). Peningkatan Kualitas Belajar Peserta Didik Kelas X IPS 1 dengan Teknik Pomodoro. In *Seminar Nasional dan Prosiding PPG Unikama* (Vol. 1, No. 1, pp. 812-820).

Hasyim, F., Idrus, A., & Jailani, MKM (2021). Penggunaan Teknik Pomodoro Dapat Meningkatkan Daya Fokus Dan Produktiviti Bekerja. *Wadah JIP*, 69-73.

Kisno, K. (2020). *Pomodoro Technique For Improving Students' Reading Ability During COVID-19 Pandemic*. *Jurnal Education and Development*, 8(3), 561735.

Margiathi, S. A., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., & Musyadad, V. F. (2023). Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Primary Edu*, 1(1), 61-68.

Muriyatmoko, D., Harmini, T., & Rohman, A. (2022). Implementasi Teknik Pomodoro dan Lockscreen pada Aplikasi LockTimer Berbasis Android. *Metik Jurnal*, 6 (2), 165-171.

Mustofa, Z., Lathiful'Ulya, I., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (Ski). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19-35.

Nailah, S. (2024). Penerapan Teknik Pomodoro Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa (Doctoral dissertation, STKIP PGRI SUMENEP).

Nasriruddin, M. A., & Idris, H. (2022). Pengaruh konsentrasi belajar terhadap hasil belajar siswa pada SMK Negeri 1 sinjai. *Journal of Social Science and Character Education*, 1(1), 1-6.