



Efektivitas Teknik Pomodoro dalam Mereduksi Kebosanan Akademik pada Pembelajaran Literasi Siswa Sekolah Dasar
The Effectiveness of the Pomodoro Technique in Reducing Academic Boredom in Elementary School Students' Literacy Learning

Rizka Ardilah
222030100090

Dosen Pembimbing
Ghozali Ruysid Affandi, S.Psi., MA.

Dosen Penguji
Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.
Zaki Nur Fahmawati, S.Psi. M.Psi. Psikolog

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
November, 2025

LEMBAR PENGESAHAN

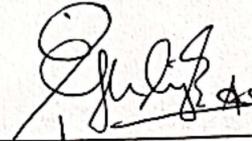
Judul : Efektivitas Teknik Pomodoro dalam Mereduksi Kebosanan Akademik pada Pembelajaran Literasi Siswa Sekolah Dasar
Nama Mahasiswa : Rizka Ardilah
NIM : 222030100090

Disetujui oleh

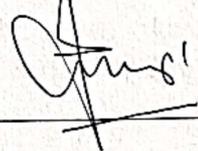
Dosen Pembimbing
(Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.)



Dosen Penguji 1
(Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.)



Dosen Penguji 2
(Zaki Nur Fahmawati, S.Psi. M.Psi. Psikolog.)



Diketahui oleh

Ketua Program Studi
(Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.)
NIK. 212498



Dekan
(Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd.)
NIK. 210390



Tanggal Ujian
(18 November 2025)

Tanggal Lulus
(18 November 2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	v
PENDAHULUAN	2
METODE.....	5
HASIL.....	7
PEMBAHASAN.....	10
SIMPULAN	11
UCAPAN TERIMA KASIH.....	11
SARAN	12
DAFTAR PUSTAKA	13
LAMPIRAN.....	14
Lampiran 1. Lembar Pengesahan	15
Lampiran 2. Salindia (PPT).....	16
Lampiran 3. Berita Acara Ujian	17
Lampiran 4. Raw Data	18
Lampiran 5. Video / Poster	19
Lampiran 6. Artikel Praterbit	20
Lampiran 7. Cek Hasil Kesamaan.....	21
Lampiran 8. Bukti Terbit.....	22

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Rizka Ardilah
NIM : 222030100090
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

DAN

Dosen Pembimbing : Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.
NIK/NIP : 212498
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Efektivitas Teknik Pomodoro dalam Mereduksi Kebosanan Akademik pada Pembelajaran Literasi Siswa Sekolah Dasar
Kata Kunci : Kebosanan Akademik, Teknik Pomodoro, Pembelajaran Literasi, Sekolah Dasar, Intervensi Psikologis

TELAH:

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- Bertanggung jawab** untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab** untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih.

Sidoarjo, 18 November 2025

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.
NIK. 212498

Mahasiswa



Rizka Ardilah
NIM. 222030100090

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH
DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul “ **Efektivitas Teknik Pomodoro dalam Mereduksi Kebosanan Akademik pada Pembelajaran Literasi Siswa Sekolah Dasar**” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 18 November 2025

Yang membuat pernyataan



Rizka Ardilah
NIM. 222030100090