



Proposal Penelitian

“EFEKTIVITAS TEKNIK POMODORO DALAM MEREDUKSI KEBOSANAN AKADEMIK PADA PEMBELAJARAN LITERASI SISWA SEKOLAH DASAR”

Rizka Ardilah [222030100090]

- Dosen Pembimbing:
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.
- Dosen Penguji:
Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.
Zaki Nur Fahmawati, S.Psi. M.Psi. Psikolog

Selasa, 18 November 2025

LATAR BELAKANG

Kebosanan Akademik

- Fenomena psikologis kompleks
- Melibatkan komponen afektif, kognitif, dan motivasional
- Berbeda dari ketidaktertarikan biasa

Dampak pada Siswa SD

- Dampak negatif substansial pada perilaku pembelajaran (Patrick et al., 1993)
- Nilai rendah, ketidakhadiran, risiko putus sekolah
- Rentang atensi anak 9–11 tahun: 10–15 menit

Kondisi SDN Krembung 1

- Literasi: 90% mencapai minimum, namun hanya 30% di atas minimum → Stagnasi literasi lanjut
- Penurunan karakter: kreativitas (–2,34 poin), nalar kritis (–1,52 poin)
- Asesmen peneliti: 16,7% siswa kelas 5 kesulitan signifikan memahami teks
- Pembelajaran 45 menit kontinyu melebihi rentang atensi → memicu kebosanan akademik

TEMUAN SURVEI AWAL

SD Negeri Krembung 1

Asesmen Peneliti: 16,7% dari 36 siswa kelas 5 mengalami kesulitan signifikan dalam memahami teks bacaan

Konsistensi data antara asesmen awal peneliti yang menunjukkan 16,7% siswa kelas 5 mengalami kesulitan literasi dengan data rapor pendidikan yang menunjukkan 10% siswa berada di bawah kompetensi minimum mengkonfirmasi adanya permasalahan nyata dalam pembelajaran literasi di sekolah tersebut. Kondisi ini menunjukkan perlunya strategi pembelajaran yang lebih komprehensif dan terdiferensiasi untuk membantu siswa yang masih berada di bawah kompetensi minimum agar dapat mencapai standar literasi yang diharapkan.

LAPORAN RAPOR PENDIDIKAN SD NEGERI KREMBUNG I

- Laporan ini berisi **CAPAIAN SELURUH INDIKATOR** satdik Anda sesuai hasil Asesmen Nasional (AN), Survei Lingkungan Belajar (Sulingjar), survei alumni, dan sumber data lainnya.
- Laporan ini dapat memberi gambaran kualitas satuan pendidikan Anda seperti yang tertuang di SK Nomor 012/H/M/2023 tentang Indikator Profil Satuan Pendidikan dan Profil Pendidikan Daerah.

PERINGKAT ATAS untuk kelompok **1-20%**
PERINGKAT MENENGAH ATAS untuk kelompok **21-40%**
PERINGKAT MENENGAH untuk kelompok **41-60%**
PERINGKAT MENENGAH BAWAH untuk kelompok **61-80%**
PERINGKAT BAWAH untuk kelompok **81-100%**

No	Indikator	Definisi Capaian	Capaian	Skor Rapor 2023	Skor Rapor 2024	Skor Rapor 2025	Sumber Data
A.1	Kemampuan literasi <i>Persentase peserta didik berdasarkan kemampuan dalam memahami, menggunakan, merefleksi, dan mengevaluasi beragam jenis teks (teks informasi dan teks fiksi).</i>						
	Proporsi peserta didik dengan kemampuan literasi di bawah kompetensi minimum	Peserta didik mampu menemukan dan mengambil informasi eksplisit yang ada dalam teks serta membuat interpretasi sederhana.	Di bawah	3,33%	10,00%	10,00%	Asesmen Nasional: Asesmen Kompetensi Minimum (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi)
	Proporsi peserta didik dengan kemampuan literasi jauh di bawah kompetensi minimum	Peserta didik belum mampu menemukan dan mengambil informasi eksplisit yang ada dalam ataupun membuat interpretasi sederhana.	Jauh di bawah	3,33%	0,00%	0,00%	

Gambar. 1 Data Kemampuan Literasi dalam Laporan Rapor Pendidikan 3 tahun terakhir (2023,2024,2025) <https://raporpendidikan.kemendikdasmen.go.id/>

SOLUSI: TEKNIK POMODORO YANG DIADAPTASI

🍅 Teknik Pomodoro Original

- Dikembangkan Francesco Cirillo (1980an)
- 25 menit fokus + 5 menit istirahat
- Meningkatkan konsentrasi dan efektivitas

🎯 Adaptasi untuk SD

Disesuaikan dengan karakteristik perkembangan

- **Struktur:** 15 menit fokus + 5 menit istirahat (4 siklus per sesi (80 menit total))
- Sesuai attention span anak 9-11 tahun (10-15 menit)
- Mencegah kelelahan kognitif

TUJUAN PENELITIAN

Pertanyaan Penelitian Utama

"Bagaimana pengaruh implementasi Teknik Pomodoro yang telah diadaptasi terhadap pengurangan kebosanan akademik dalam pembelajaran literasi siswa kelas 5 sekolah dasar?"

Menganalisis



pengaruh implementasi Teknik Pomodoro terhadap pengurangan kebosanan akademik dalam pembelajaran literasi siswa kelas 5 SDN Krembung 1

Memberikan



kontribusi empiris terhadap pengembangan intervensi psikologis dalam konteks pendidikan untuk mendukung pencapaian SDGs 4

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

True Experimental Design dengan Pretest-Posttest Control Group

Kelompok Eksperimen: R O₁ X O₂

Kelompok Kontrol: R O₁ – O₂

Subjek Penelitian

- Total: 53 siswa kelas 5 SDN Krembung 1
- Eksperimen: 27 siswa
- Kontrol: 26 siswa
- Usia: 9-11 tahun

Stratified random assignment

Instrumen

- *Achievement Emotions Questionnaire Academic Boredom Subscale* (adaptasi Indonesia)
- 16 item (4 dimensi: afektif, kognitif, motivasional, fisiologis – Skala Likert 5 poin) $\alpha = 0,906$

Analisis Data

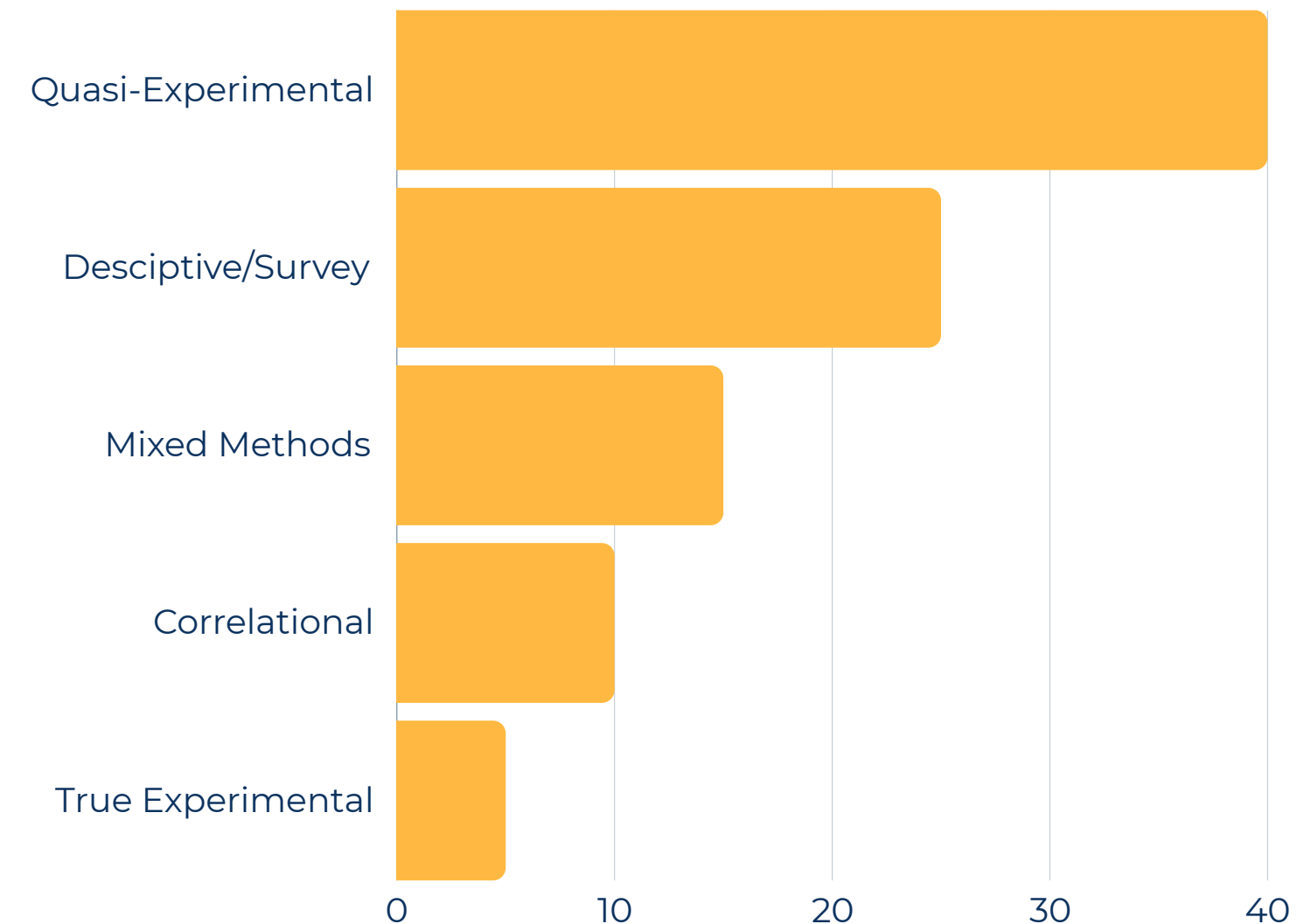
Uji Asumsi

- Normalitas: Shapiro-Wilk test
- Homogenitas: Levene's test

Analisis Inferensial

- Paired t-test (within group)
- Independent t-test (between groups)
- Cohen's d (effect size)

Diagram 1. Distribusi Metodologi Penelitian yang Digunakan dalam Studi Teknik Pomodoro (%)



Gap Penelitian

Hanya 5% penelitian yang menggunakan true experimental design, padahal metodologi ini merupakan gold standard untuk menguji efektivitas intervensi pendidikan. Kelangkaan ini menciptakan gap metodologis yang signifikan dalam literatur Teknik Pomodoro.

PERBANDINGAN HASIL PRETEST-POSTTEST

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	Penurunan
Eksperimen (Pomodoro)	Pretest	27	59,04	4,78	-12,22
	Posttest	27	46,81	5,80	
Kontrol (Konvensional)	Pretest	26	57,69	4,54	-1,65
	Posttest	26	56,04	5,60	

- ✓ Baseline kedua kelompok sebanding (selisih 1,35 poin) → Randomisasi berhasil
- ✓ Penurunan kelompok eksperimen 7,36x lebih besar → Efektivitas terbukti

KEUNGGULAN TEKNIK POMODORO

Dibanding Teknik Manajemen Waktu Lainnya

Teknik	Karakteristik	Efek pada Kebosanan
Pomodoro	Interval pendek + istirahat terstruktur	✅ Sangat efektif: Restoratif pada kapasitas kognitif
Time-blocking	Blok waktu panjang tanpa istirahat	⚠️ Kurang efektif: Tidak ada pemulihan atensi
GTD	Organisasi tugas tanpa struktur temporal	⚠️ Kurang efektif: Tidak mengatasi dimensi temporal

🎯 Keunggulan Utama Teknik Pomodoro

Integrasi interval istirahat terstruktur yang memberikan efek restoratif pada kapasitas kognitif, langsung mengatasi dimensi kognitif kebosanan akademik yang paling dominan

SIMPULAN

Teknik Pomodoro yang telah diadaptasi (15 menit fokus + 5 menit istirahat) terbukti sangat efektif dalam mengurangi kebosanan akademik pada pembelajaran literasi sekolah dasar

- ✓ Penurunan 20,70% vs 2,87% (7,36x lebih efektif)
- ✓ Effect size sangat besar (Cohen's d = -1,63)
- ✓ Perbedaan sangat signifikan ($p < 0,001$)
- ✓ Solusi berbasis bukti untuk SDGs 4

Memberikan alternatif konkret yang dapat langsung diterapkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran literasi dan mendukung pencapaian pendidikan berkualitas untuk semua

TERIMA KASIH

Rizka Ardilah [222030100090]
ra.rizkaardilah@gmail.com

Program Studi Psikologi | Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Publikasi: PAEDAGOGIE Vol. 20, No. 2, Tahun 2025 | doi: 10.31603/paedagogie.v20i2.15255