



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI : • PSIKOLOGI (S1) • PGSD (S1) • PGPAUD (S1) • PENDIDIKAN BAHASA NGGRIS (S1)
• PENDIDIKAN IPA (S1) • PENDIDIKAN TEKNOLOGI INFORMASI (S1)

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Tanggal : Selasa, 18 November 2025

Jam : 11:30

Tempat : online (Pengganti Skripsi)

Telah dilaksanakan ujian Skripsi

Judul : EFEKTIVITAS TEKNIK POMODORO DALAM MEREDUKSI KEBOSANAN
AKADEMIK PADA PEMBELAJARAN LITERASI SISWA SEKOLAH DASAR

Nama : RIZKA ARDILAH

Nim : 222030100090

Prodi : PSIKOLOGI

Bidang : PSIKOLOGI PENDIDIKAN

Dengan Hasil :

Disetujui

Jangka Waktu Perbaikan 0 Hari

Perbaikan / penyempurnaan yang harus dilakukan adalah : (kalau diperlukan dapat ditulis dilembar terpisah)

No	Nama Dosen	Jabatan
1	Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.	Ketua Penguji
2	Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.	Penguji 1
3	Zaki Nur Fahmawati, S.Psi. M.Psi. Psikolog	Penguji 2

Mengetahui,
Kaprodik



Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.

Sidoarjo, 20 November 2025

Ketua Sidang



Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI : • PSIKOLOGI (S1) • PGSD (S1) • PGPAUD (S1) • PENDIDIKAN BAHASA NGGRIS (S1)
• PENDIDIKAN IPA (S1) • PENDIDIKAN TEKNOLOGI INFORMASI (S1)

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nim : 222030100090
Nama : RIZKA ARDILAH
Prodi : PSIKOLOGI

No	Tanggal	Logbook	Jenis Revisi	Gaya Penulisan	Naskah	Catatan
1	Selasa, 15 April 2025	Bimbingan terkait judul penelitian	Judul	Judul kurang lugas dan informatif	Tidak ada	Sesuaikan dengan catatan dari saya
2	Selasa, 22 April 2025	Sitasi (Zotero) , Kerangka Teori	Pendahuluan	Sistematika penulisan belum lengkap dan bersistem baik	Tidak ada	Sesuaikan dengan catatan dari saya
3	Selasa, 06 Mei 2025	Bimbingan kerangka latar belakang dan survey awal	Pendahuluan	Sistematika penulisan belum lengkap dan bersistem baik	Tidak ada	Sesuaikan dengan review yang telah saya berikan
4	Kamis, 15 Mei 2025	Lampiran dan Anggaran Dana PKM	Pendahuluan	Sistematika penulisan belum lengkap dan bersistem baik	Tidak ada	Sesuaikan dengan review yang telah saya berikan
5	Selasa, 20 Mei 2025	Kuisoner (Skala Tingkat Literasi - Cognitive Test)	Pendahuluan	Sistematika penulisan belum lengkap dan bersistem baik	Tidak ada	Sesuaikan dengan review yang telah saya berikan
6	Selasa, 10 Juni 2025	Metode Penelitian	Metode Penelitian	Sistematika penulisan belum lengkap dan bersistem baik	Tidak ada	Proposal Acc
7	Senin, 07 Juli 2025	Finalisasi Proposal	Metode Penelitian	Sistematika penulisan belum lengkap dan bersistem baik	Tidak ada	Proposal Acc
8	Kamis, 10 Juli 2025	Adaptasi Academic Boredom Scale	Metode Penelitian	Penggunaan bahasa masih belum baik (masih ada salah ejaan, kalimat atau kata tidak baku, tanda baca yang tidak tepat)	Sumber acuan primer (Peraturan Perundangan, Perjanjian, Yurisprudensi, Putusan Pengadilan, KTUN, Hasil Penelitian) masih kurang (nisbah acuan hendaknya >80% adalah sumber primer	Sesuaikan dengan revisi yang saya berikan
9	Sabtu, 12 Juli 2025	Konsultasi dan send progress adaptasi alat ukur (Academic Boredom Scale)	Metode Penelitian	Sistematika penulisan belum lengkap dan bersistem baik	Kepioniran ilmiah dan orisinalitas karya masih belum terlihat, belum tampaknya perbandingan dengan penelitian dengan topik sejenis, untuk menunjukkan aspek kebaruan dari penelitian ini. (lazimnya ada di pendahuluan)	Sesuaikan dengan revisi yang saya berikan
10	Selasa, 15 Juli 2025	ACC alat ukur final (Academic Boredom Scale)	Metode Penelitian	Tidak ada revisi	Tidak ada	Tidak ada catatan
11	Jum'at, 18 Juli 2025	Pretest dan mulai implementasi	Hasil dan Pembahasan	Pemanfaatan instrumen pendukung (tabel, gambar, rumus) belum informatif dan komplementer	Sumber acuan primer (Peraturan Perundangan, Perjanjian, Yurisprudensi, Putusan Pengadilan, KTUN, Hasil Penelitian) masih kurang (nisbah acuan hendaknya >80% adalah sumber primer	Sesuaikan dengan revisi yang saya berikan

12	Jum'at, 29 Agustus 2025	Posttest (setelah 6 minggu implementasi teknik)	Hasil dan Pembahasan	Penggunaan bahasa masih belum baik (masih ada salah ejaan, kalimat atau kata tidak baku, tanda baca yang tidak tepat)	Kepioniran ilmiah dan orisinalitas karya masih belum terlihat, belum tampaknya perbandingan dengan penelitian dengan topik sejenis, untuk menunjukkan aspek kebaruan dari penelitian ini. (lazimnya ada di pendahuluan)	Sesuaikan dengan revisi yang saya berikan
13	Selasa, 02 September 2025	Konsultasi analisis data dan hasil penelitian	Hasil dan Pembahasan	Pemanfaatan instrumen pendukung (tabel, gambar, rumus) belum informatif dan komplementer	Analisis dan sintesis belum sistematis, dan masih berulang-ulang	Sesuaikan dengan revisi yang saya berikan

Sidoarjo, 31 Januari 2026
Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.

** Lembar bimbingan ini telah diperiksa dan divalidasi oleh Dosen Pembimbing dan dapat digunakan sebagai bukti yang sah*



Section Articles

The Effectiveness of the Pomodoro Technique in Reducing Academic Boredom in Elementary School Students' Literacy Learning

<https://doi.org/10.31603/paedagogie.v20i2.15255> (<https://doi.org/10.31603/paedagogie.v20i2.15255>)

Rizka Ardilah

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Ghozali Rusyid Affandi

ghozali@umsida.ac.id (Primary Contact)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

 <https://orcid.org/0000-0001-7607-5760> (<https://orcid.org/0000-0001-7607-5760>)

Download

 PDF (Bahasa Indonesia)
(<https://journal.unimma.ac.id/index.php/Paedagogie/article/view/15255/6327>)

Statistic

Read Counter : 0

Download : 0

Downloads

Download data is not yet available.



0 Total citations

0 Recent citations

n/a Field Citation Ratio

n/a Relative Citation Ratio

(<https://badge.dimensions.ai/details/doi/10.31603/paedagogie.v20i2.15255>)
domain=<https://journal.unimma.ac.id>)

Abstract

Academic boredom has become a significant psychological phenomenon affecting literacy learning in elementary schools, characterized by unpleasant emotional experiences, cognitive deficits, and reduced motivation. This study aims to examine the effectiveness of the adapted Pomodoro Technique in reducing academic boredom in literacy learning among fifth-grade students. This research employed a true experimental design with a pretest-posttest control group involving 53 fifth-grade students at SDN Krembung 1, randomly assigned to experimental ($n=27$) and control ($n=26$) groups. The experimental group received the Pomodoro Technique intervention (15 minutes focus, 5 minutes break) for 6 weeks, while the control group received conventional learning. Academic boredom was measured using the adapted Achievement Emotions Questionnaire Academic Boredom Subscale ($\alpha=0.906$). Data were analyzed using paired t-test, independent t-test, and Cohen's d . The results showed a highly significant reduction in academic boredom scores in the experimental group ($M=-12.22$, $SD=4.19$, 20.70% decrease) compared to the control group ($M=-1.65$, $SD=2.02$, 2.87% decrease). Independent t-test revealed a very significant difference ($t=-5.91$, $p<0.001$) with a very large effect size (Cohen's $d=-1.63$), indicating that the Pomodoro Technique is 7.36 times more effective than conventional learning in reducing academic boredom. The adapted Pomodoro Technique is highly effective in reducing academic boredom in elementary school literacy learning, providing evidence-based solutions to support quality education goals aligned with Sustainable Development Goals 4 achievement.

Keywords

academic boredom

Pomodoro Technique

literacy learning

elementary school

psychological intervention

Author Biography

Rizka Ardilah, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

References

- Affandi, G. R., Hadi, C., Fardana, N. A., & Rahman, M. N. B. A. (2025). Adaptation and Validation of The Achievement Emotions Questionnaire Academic Boredom Subscale in Indonesian Islamic Boarding Schools. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258654400> (<https://doi.org/10.25217/0020258654400>)
- Attaining Self-Regulation. (2000). In B. J. Zimmerman, *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50031-7> (<https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50031-7>)
- Bunzeck, N., & Düzel, E. (2006). Absolute Coding of Stimulus Novelty in the Human Substantia Nigra/VTA. *Neuron*, 51(3), 369–379. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.06.021> (<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.06.021>)
- Cirillo, F. (2018). The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has

 Read More



PAEDAGOGIE is a journal that specifically publishes articles on Classroom Action Research (CAR)



(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).