

## Optimalisasi Konsentrasi Dan Disiplin Belajar Melalui Pengenalan Teknik Pomodoro pada Siswa SMA Carnegie

Wily Julitawaty<sup>1\*</sup>, Widalicin Januarly<sup>2</sup>, Fitria Halim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>STIE Professional Manajemen College Indonesia

<sup>2</sup>STIE Eka Prasetya, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Mikroskil, Indonesia

\*e-mail koresponding: [wilyjulitawaty@yahoo.com](mailto:wilyjulitawaty@yahoo.com)

### Abstrak

Perkembangan teknologi digital memberikan kemudahan dalam proses pembelajaran, namun juga menimbulkan tantangan berupa meningkatnya gangguan terhadap fokus belajar siswa. Rendahnya konsentrasi dan kurang optimalnya manajemen waktu dapat memengaruhi efektivitas proses belajar serta menurunkan produktivitas akademik siswa. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah Teknik Pomodoro, yaitu metode manajemen waktu yang membagi aktivitas belajar ke dalam interval fokus dan waktu istirahat secara terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsentrasi dan disiplin belajar melalui pengenalan Teknik Pomodoro pada siswa SMA Carnegie. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif melalui tahapan persiapan, penyampaian materi, praktik langsung, dan evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui observasi, diskusi, serta pemberian pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan respons positif terhadap pelatihan yang dilaksanakan. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung serta mampu memahami dan menerapkan Teknik Pomodoro dalam simulasi pembelajaran. Selain itu, metode ini dinilai membantu siswa mengelola waktu belajar secara lebih terstruktur, meningkatkan fokus, serta mengurangi kejenuhan selama proses belajar. Dengan demikian, pengenalan Teknik Pomodoro berpotensi menjadi salah satu alternatif strategi dalam meningkatkan konsentrasi dan disiplin belajar siswa.

**Kata kunci:** Teknik Pomodoro, Konsentrasi Belajar, Manajemen Waktu, Disiplin Belajar, Siswa SMA

### Abstract

The development of digital technology has provided various conveniences in the learning process. It has also created challenges in the form of increased distractions that affect students' learning focus. Low concentration levels and ineffective time management can reduce learning effectiveness and negatively impact students' academic productivity. One method that can help address these issues is the Pomodoro Technique, a time management method that divides learning activities into structured intervals of focused work and short breaks. This community service activity aimed to improve students' understanding of the importance of concentration and learning discipline through the introduction of the Pomodoro Technique among students at Carnegie High School. The implementation method employed a participatory and educational approach through several stages, including preparation, material presentation, practical sessions, and evaluation. Evaluation was conducted through observation, discussions, and the administration of pre-tests and post-tests. The results showed that participants responded positively to the training activities. Students demonstrated high enthusiasm during the program and were able to understand and apply the Pomodoro Technique during learning simulations. In addition, the method was perceived as helpful in managing study time more effectively, improving concentration, and reducing boredom during learning activities. Therefore, the introduction of the Pomodoro Technique has the potential to serve as an alternative strategy for enhancing students' concentration and learning discipline.

**Keywords:** Pomodoro Technique, Learning Concentration, Time Management, Learning Discipline, High School Students

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam bidang pendidikan. Di sisi lain, kemajuan teknologi juga menghadirkan tantangan baru bagi peserta didik, terutama berkaitan dengan kemampuan mempertahankan fokus dan mengelola waktu belajar. Kehadiran media sosial, permainan digital, serta berbagai bentuk hiburan berbasis internet dapat menyebabkan siswa mudah terdistraksi sehingga menurunkan konsentrasi belajar. Kondisi ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi efektivitas proses pembelajaran siswa di sekolah maupun saat belajar mandiri di rumah.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan belajar. Siswa yang memiliki kemampuan berkonsentrasi dengan baik cenderung lebih mudah memahami materi, menyelesaikan tugas, serta mempertahankan motivasi belajar. Sebaliknya, rendahnya tingkat konsentrasi dapat menyebabkan menurunnya hasil belajar dan produktivitas akademik. Menurut Slameto (2015), konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian terhadap suatu aktivitas belajar dengan mengesampingkan hal-hal lain yang dapat mengganggu proses belajar. Oleh karena itu, kemampuan mengelola perhatian dan fokus perlu menjadi bagian dari keterampilan yang dikembangkan pada peserta didik.

Selain konsentrasi, disiplin dalam mengatur waktu juga berpengaruh dalam proses belajar dan pencapaian akademik siswa. Manajemen waktu mencakup penetapan tujuan dan prioritas, hingga mekanisme pengelolaan waktu seperti membuat, menjadwalkan, dan merencanakan kegiatan (Macan, 1994). Peneliti *Santos et al.* (2022) menunjukkan bahwa manajemen waktu berkorelasi positif dengan keberhasilan siswa dalam sains dan matematika, sedangkan prokrastinasi berdampak negatif terhadap pencapaian akademik. Namun, dalam praktiknya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan belajar, aktivitas sosial, penggunaan media digital, dan kegiatan lainnya.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan fokus dan pengelolaan waktu belajar adalah Teknik Pomodoro. Teknik Pomodoro diperkenalkan oleh Francesco Cirillo pada akhir tahun 1980-an sebagai metode untuk memperbaiki proses belajar dan kerja. Teknik ini menggunakan satuan waktu Pomodoro, yaitu periode kerja selama 25 menit yang diikuti istirahat singkat sekitar 5 menit; setelah empat Pomodoro, pengguna mengambil istirahat lebih panjang selama 15–30 menit (Cirillo, 2018). Metode ini bertujuan untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi, mengurangi interupsi, menjaga motivasi, serta memperbaiki proses kerja atau belajar secara berkelanjutan.

Penerapan Teknik Pomodoro memiliki potensi untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih efektif. Pembelajaran dengan waktu yang terstruktur dapat membantu mengurangi kejenuhan serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian pada materi yang dipelajari. Selain itu, adanya jeda istirahat singkat memungkinkan siswa memperoleh waktu pemulihan mental sehingga dapat kembali belajar dengan kondisi yang lebih optimal. Penelitian *Biwir et al.* (2023) menunjukkan bahwa penggunaan jeda belajar sistematis seperti Pomodoro berhubungan dengan tingkat kelelahan dan distraksi yang lebih rendah, serta konsentrasi dan motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan jeda yang diatur sendiri oleh mahasiswa.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada siswa SMA Carnegie. Berdasarkan kondisi di siswa di sekolah tersebut yang semakin menurun prestasinya maka diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pengenalan Teknik Pomodoro kepada siswa SMA Carnegie. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya manajemen waktu dan konsentrasi belajar, sekaligus membekali siswa dengan metode praktis

yang dapat diterapkan dalam aktivitas belajar sehari-hari. Diharapkan melalui kegiatan ini siswa dapat meningkatkan kemampuan fokus, disiplin belajar, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih efektif dan produktif.

## 2. METODE PENELITIAN/PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 4 April 2026 di SMA Carnegie dengan peserta siswa kelas X dan XI berjumlah 39 orang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan disiplin belajar siswa melalui pengenalan serta pelatihan penggunaan Teknik Pomodoro sebagai strategi manajemen waktu belajar.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang menekankan keterlibatan aktif peserta selama proses kegiatan berlangsung. Pendekatan partisipatif dipilih agar siswa tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan Teknik Pomodoro pada aktivitas belajar. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, praktik, dan evaluasi.



**Gambar 1. Sosialisasi Disiplin Belajar Melalui Pengenalan Teknik Pomodoro pada Siswa SMA Carnegie**

Tahap pertama adalah tahap persiapan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal pelaksanaan, jumlah peserta, tempat kegiatan, serta kebutuhan teknis lainnya. Selain itu, tim juga menyiapkan materi presentasi, media pembelajaran, instrumen evaluasi, dan perangkat pendukung seperti *timer* atau aplikasi Pomodoro yang digunakan selama pelatihan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan penyampaian materi. Pada tahap ini peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya konsentrasi belajar, manajemen waktu, serta tantangan yang sering dihadapi siswa dalam menjaga fokus selama belajar. Selanjutnya tim menjelaskan konsep dasar Teknik Pomodoro, prinsip kerja, manfaat, serta langkah-langkah penerapannya dalam kegiatan belajar sehari-hari. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi agar peserta dapat memahami konsep secara lebih mendalam.

Tahap ketiga adalah praktik penerapan Teknik Pomodoro. Pada sesi ini siswa diminta melakukan simulasi belajar menggunakan metode Pomodoro dengan skema belajar selama 25 menit dan waktu istirahat selama 5 menit. Peserta diarahkan untuk memilih aktivitas belajar

---

Diterima Redaksi: 27-05-2026 | Selesai Revisi: 26-06-2026 | Diterbitkan Online: 30-06-2026

tertentu, seperti membaca materi, mengerjakan soal, atau menyelesaikan tugas singkat. Selama praktik berlangsung, tim pengabdian melakukan pendampingan serta observasi terhadap keterlibatan dan respons peserta.

Tahap keempat merupakan evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan dan respons peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui penyebaran kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan (*pre-test* dan *post-test*) guna melihat perubahan pemahaman siswa mengenai manajemen waktu dan Teknik Pomodoro. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui sesi diskusi dan umpan balik peserta terkait manfaat serta kemungkinan penerapan Teknik Pomodoro dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Data yang diperoleh dari hasil observasi, dokumentasi, serta kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif. Analisis dilakukan dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan untuk melihat perubahan tingkat pemahaman dan respons siswa terhadap penggunaan Teknik Pomodoro. Hasil analisis tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar evaluasi efektivitas kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.

### 3. HASIL KEGIATAN/PENEMUAN/DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Optimalisasi Konsentrasi dan Disiplin Belajar melalui Pengenalan Teknik Pomodoro pada Siswa SMA Carnegie dilaksanakan dengan melibatkan siswa sebagai peserta utama. Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penyampaian materi, sesi diskusi, simulasi, dan praktik langsung penerapan Teknik Pomodoro. Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama pelaksanaan program.

Pada tahap awal kegiatan, tim pengabdian melakukan penyampaian materi mengenai pentingnya konsentrasi dan manajemen waktu dalam proses belajar. Berdasarkan hasil diskusi awal, sebagian siswa menyampaikan bahwa mereka sering mengalami kesulitan mempertahankan fokus saat belajar. Gangguan yang sering dialami antara lain penggunaan telepon pintar, media sosial, rasa bosan, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan waktu dan kemampuan mempertahankan perhatian masih menjadi tantangan bagi siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari.



**Gambar 1. Penjelasan kepada Siswa SMA**

Setelah sesi pengenalan masalah, peserta diberikan penjelasan mengenai konsep dan mekanisme Teknik Pomodoro. Materi mencakup prinsip pembagian waktu belajar menjadi interval fokus selama 25 menit yang diikuti dengan waktu istirahat singkat selama 5 menit. Tim pengabdian juga menjelaskan manfaat penggunaan metode tersebut dalam membantu siswa mengelola fokus dan mengurangi kelelahan mental selama belajar. Pada tahap ini peserta aktif mengajukan pertanyaan terkait penerapan metode dalam berbagai kondisi belajar, seperti persiapan ujian, pengerjaan tugas sekolah, maupun aktivitas belajar mandiri di rumah.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung penerapan Teknik Pomodoro. Peserta diminta melakukan simulasi belajar menggunakan skenario waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil observasi selama praktik berlangsung, sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan metode dengan baik. Siswa terlihat lebih terarah dalam menyelesaikan tugas selama periode fokus berlangsung dan lebih disiplin mengikuti pembagian waktu yang telah ditetapkan.

Hasil evaluasi melalui diskusi dan umpan balik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menilai Teknik Pomodoro sebagai metode yang mudah diterapkan dan membantu mengurangi rasa jenuh saat belajar. Adanya pembagian waktu yang jelas membuat peserta merasa aktivitas belajar menjadi lebih ringan dan terstruktur. Selain itu, waktu istirahat singkat di antara sesi belajar dinilai membantu mengurangi kelelahan serta meningkatkan kesiapan untuk kembali fokus.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Cirillo (2018) bahwa pembagian aktivitas ke dalam interval waktu tertentu dapat membantu meningkatkan fokus dan produktivitas individu. Teknik Pomodoro dirancang untuk mengurangi distraksi serta membantu individu mempertahankan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan. Penerapan metode ini juga mendukung pengembangan kemampuan manajemen waktu yang baik pada siswa.

Hasil kegiatan ini juga mendukung pandangan Macan (1994) yang menyatakan bahwa perilaku manajemen waktu seperti penetapan tujuan, penjadwalan, dan pengorganisasian dapat menumbuhkan rasa penguasaan dalam mengalokasikan waktu serta persepsi kontrol atas waktu. Siswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu cenderung lebih mampu mengelola aktivitas akademik secara terstruktur. Dalam konteks kegiatan ini, penggunaan Teknik Pomodoro tidak hanya berfungsi sebagai metode belajar, tetapi juga sebagai strategi pembentukan kebiasaan disiplin dalam penggunaan waktu.

Selain memberikan dampak positif, kegiatan ini juga menemukan beberapa kendala selama pelaksanaan. Beberapa peserta mengaku pada awalnya mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama periode belajar tanpa memeriksa telepon genggam. Sebagian siswa juga merasa durasi belajar selama 25 menit masih memerlukan penyesuaian terhadap kebiasaan belajar masing-masing. Namun setelah praktik berlangsung beberapa kali, peserta mulai menunjukkan kemampuan beradaptasi terhadap pola belajar tersebut.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pengenalan Teknik Pomodoro memiliki potensi dalam membantu meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya konsentrasi dan manajemen waktu dalam proses belajar. Kegiatan tidak hanya memberikan pemahaman secara teoritis, tetapi juga pengalaman praktik langsung yang dapat diterapkan dalam aktivitas belajar sehari-hari.

## 4. KESIMPULAN

### Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengenalan Teknik Pomodoro pada siswa SMA Carnegie telah terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya konsentrasi, disiplin belajar, serta manajemen waktu dalam mendukung proses pembelajaran yang efektif.

Melalui penyampaian materi, diskusi, dan praktik langsung, peserta memperoleh pengalaman dalam menerapkan Teknik Pomodoro sebagai metode pengaturan waktu belajar. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa metode tersebut mudah dipahami dan dapat membantu siswa mengatur aktivitas belajar menjadi lebih terstruktur. Selain itu, penggunaan interval belajar dan waktu istirahat secara teratur berpotensi membantu meningkatkan fokus belajar serta mengurangi kejenuhan selama proses belajar berlangsung.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pengenalan Teknik Pomodoro dapat menjadi salah satu alternatif strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan kebiasaan belajar yang lebih disiplin, efektif, dan produktif pada siswa.

### Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, disarankan agar siswa menerapkan Teknik Pomodoro secara konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal. Selain itu, guru juga dapat memanfaatkan metode ini sebagai salah satu strategi pendukung dalam kegiatan pembelajaran maupun pendampingan akademik siswa.

Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, pelaksanaan program dapat dikembangkan dengan durasi pendampingan yang lebih panjang sehingga penerapan Teknik Pomodoro dapat dievaluasi secara lebih mendalam. Penelitian atau pengabdian lanjutan juga dapat dilakukan dengan mengukur pengaruh Teknik Pomodoro terhadap variabel lain, seperti motivasi belajar, prestasi akademik, atau tingkat produktivitas siswa.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Optimalisasi Konsentrasi dan Disiplin Belajar melalui Pengenalan Teknik Pomodoro pada Siswa SMA Carnegie dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan pihak SMA Carnegie yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan selama pelaksanaan kegiatan.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung sehingga pelaksanaan program dapat berjalan secara interaktif dan mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian serta pihak-pihak lain yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan ini.

Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut melalui berbagai kegiatan yang memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang

### DAFTAR PUSTAKA

---

Diterima Redaksi: 27-05-2026 | Selesai Revisi: 26-06-2026 | Diterbitkan Online: 30-06-2026

- Biwer, F., Wiradhany, W., oude Egbrink, M. G. A., & de Bruin, A. B. H. (2023). Understanding effort regulation: Comparing “Pomodoro” breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1111/bjep.12593>
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro technique: The acclaimed time-management system that has transformed how we work*. Currency.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- Santos, J. P. E., Gundran, J. F., Villarama, J. A., Adsuara, J. P., De Guzman, A. G., & Ben, E. M. (2022). Students’ time management, academic procrastination, and performance during online science and mathematics classes. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(12), 142–161.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Rineka Cipta.