

Pengabdian Kepada Masyarakat Manajemen Waktu Penerapan Teknik Pomodoro Sebagai Metode Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Fokus Belajar

Bela Putriani¹, Kika Nur Faizmi², Nur Rahmah Trisnanda³

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang^{1,2,3}

belaputriani99@gmail.com¹, kikanurfaizmi@gmail.com², nurrahmahtrisnanda@gmail.com³

Received 25 Oktober 2025 | Revised 12 Desember 2025 | Accepted 21 Januari 2026

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Di era digital yang berkembang pesat, salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh siswa adalah kesulitan dalam mengelola waktu belajar secara efektif di tengah beban akademik yang padat dan tingginya distraksi digital. Hal ini juga berlaku bagi siswa SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan yang berasal dari berbagai jurusan. Kondisi ini menyebabkan rendahnya fokus belajar, kecenderungan prokrastinasi, dan menurunnya kualitas hasil akademik siswa. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam manajemen waktu melalui penerapan Teknik Pomodoro. Teknik ini membagi waktu belajar menjadi interval fokus (25 menit) dan istirahat singkat (5 menit), yang terbukti dapat meningkatkan konsentrasi, produktivitas, dan mengurangi kelelahan mental. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi dan diskusi interaktif. Hasil dari kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya manajemen waktu dalam mengelola waktu belajar melalui penerapan Teknik Pomodoro. Dengan demikian, kegiatan PKM ini berhasil membekali siswa dengan metode manajemen waktu yang aplikatif dan relevan dengan tantangan belajar di era digital, sekaligus membentuk kebiasaan belajar yang lebih fokus, disiplin, dan terarah.

Kata Kunci: Manajemen Waktu ; Teknik Pomodoro ; Fokus ; Prokrastinasi ; Era Digital.

Abstract

In the rapidly developing digital era, one of the main problems faced by students is the difficulty in managing study time effectively amidst the heavy academic load and high digital distractions. This also applies to students of SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan who come from various majors. This condition causes low focus on learning, a tendency to procrastinate, and a decline in the quality of students' academic results. This Community Service (PKM) activity was carried out with the aim of increasing students' awareness and skills in time management through the application of the Pomodoro Technique. This technique divides study time into focus intervals (25 minutes) and short breaks (5 minutes), which have been proven to increase concentration, productivity, and reduce mental fatigue. The method of implementing the activity includes delivering materials and interactive discussions. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the importance of time management in managing study time through the application of the Pomodoro Technique. Thus, this PKM activity succeeded in

equipping students with a time management method that is applicable and relevant to the challenges of learning in the digital era, while forming more focused, disciplined, and directed study habits.

Keywords: *Time Management ; Pomodoro Technique ; Focus ; Procrastination ; Digital Era.*

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, di mana perkembangan teknologi dan informasi semakin meningkat, dunia pendidikan menghadapi tantangan baru dalam membentuk siswa yang cerdas, baik secara akademis maupun dalam mengelola dirinya secara mandiri, termasuk dalam hal manajemen waktu. Gaya hidup siswa saat ini serba cepat dan penuh distraksi, terkhusus dari perangkat digital seperti media sosial dan smartphone, yang membuat banyak dari mereka kesulitan dalam mengatur waktu belajar secara efektif. Banyak siswa yang tidak sadar bahwa waktu mereka terbuang untuk aktivitas yang kurang produktif, dan akhirnya mengalami penurunan motivasi, hasil belajar yang tidak maksimal, serta stres karena tugas yang menumpuk. Fenomena ini tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah perkotaan, tetapi juga di sekolah-sekolah berbasis kejuruan yang menuntut kesiapan siswa dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif.

Banyak sekolah menghadapi tantangan serupa, termasuk SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan yang memiliki siswa-siswi dari beragam jurusan keahlian dengan tuntutan akademik yang cukup berat dan kompleks. Dalam konteks pendidikan kejuruan, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori, tetapi juga praktik langsung di lapangan, baik dalam bentuk tugas proyek, magang industri, maupun evaluasi kompetensi. Beban tugas yang berat tersebut sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu yang baik, sehingga banyak siswa yang mengalami kelelahan mental, menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi), dan pada akhirnya mengalami penurunan performa belajar.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan muncul sebagai bentuk keprihatinan terhadap rendahnya kemampuan siswa dalam mengatur waktu. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan beberapa siswa, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka belum mengetahui metode manajemen waktu yang terstruktur. Bahkan, konsep “mengatur waktu” sering hanya diartikan secara umum sebagai menyelesaikan tugas sebelum deadline, tanpa adanya sistem atau strategi khusus yang membantu mereka belajar secara konsisten dan terfokus. Banyak juga yang mengalami kelelahan akibat belajar secara kebut semalam menjelang ujian atau deadline tugas yang justru menurunkan kualitas hasil belajar.

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam membantu mengatasi masalah ini adalah Teknik Pomodoro. Teknik Pomodoro merupakan suatu metode manajemen waktu untuk membagi waktu belajar menjadi interval (sesi-sesi) selama 25 menit, diikuti oleh istirahat singkat selama 5 menit. Setelah menyelesaikan empat sesi fokus, pengguna disarankan untuk mengambil waktu istirahat yang lebih lama, yaitu sekitar 15 hingga 30 menit. Teknik ini sederhana, namun efektif dalam menjaga konsentrasi dan menghindari kelelahan mental. Selain itu, Teknik Pomodoro juga membantu membentuk kebiasaan belajar yang konsisten dan terorganisir, sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas dengan lebih efisien. Walaupun Teknik Pomodoro telah dikenal luas di kalangan mahasiswa dan profesional, penerapannya secara konsisten masih jarang ditemukan di lingkungan siswa sekolah menengah kejuruan. Minimnya pemahaman terhadap prinsip kerja teknik ini dan ketidaktahuan akan manfaat jangka panjangnya menjadi hambatan utama. Bahkan ketika siswa mengetahui metode ini melalui media sosial atau

internet, mereka tidak mendapatkan panduan praktis dan pendampingan dalam menggunakannya. Di sinilah kegiatan PKM mengambil peran penting: sebagai sarana edukatif dan aplikatif yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membimbing siswa secara langsung dalam menerapkan Teknik Pomodoro dalam rutinitas belajar mereka.

PKM ini tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan teori manajemen waktu, tetapi juga ingin mengubah pola pikir siswa tentang pentingnya self-management dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diberikan pemahaman dan kesadaran bahwa waktu merupakan sumber daya yang tidak dapat diperbarui, dan bagaimana mereka mengelolanya akan berdampak besar terhadap kesuksesan akademik maupun kehidupan masa depan mereka. Di era digital yang penuh godaan akan konten hiburan dan segala aktivitas yang instan, keterampilan mengatur waktu menjadi modal dasar yang penting. Siswa yang mampu mengatur waktu secara efektif akan memiliki kelebihan tersendiri, baik dalam lingkungan pendidikan maupun di dunia kerja.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan PKM ini dirancang untuk memberikan solusi konkret terhadap permasalahan manajemen waktu siswa SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan melalui pelatihan dan penerapan Teknik Pomodoro. Harapannya, setelah mengikuti kegiatan ini, siswa dapat lebih memahami pentingnya mengelola waktu dengan baik, mampu mengaplikasikan Teknik Pomodoro secara mandiri, dan menjadikan manajemen waktu sebagai bagian dari gaya hidup belajar yang sehat, terarah, dan produktif.

METODE

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut, maka untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian, dilakukan pendekatan secara langsung kepada pihak-pihak terkait, yaitu kepala sekolah, guru pendamping, serta siswa-siswi SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan melalui kegiatan workshop, pelatihan, serta pendampingan yang berfokus pada penerapan Teknik Pomodoro sebagai metode manajemen waktu dalam proses belajar.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan pada hari Kamis, 15 Mei 2025, pukul 09.00 - 12.00 WIB. Kegiatan ini dibimbing oleh tim dosen dari Universitas Pamulang dan dilaksanakan oleh tim mahasiswa prodi Manajemen S1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung di lokasi sekolah agar interaksi antara tim pelaksana dan peserta berjalan efektif dan kondusif. Metode pelatihan dirancang untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam mengelola waktu secara efisien melalui rangkaian kegiatan yang meliputi: identifikasi permasalahan, pengkajian kebutuhan, penyampaian materi, praktik langsung, dan refleksi. Sebelum pelatihan dimulai, dilakukan survei awal untuk memahami pola belajar siswa serta kendala yang sering dihadapi dalam pengaturan waktu.

Hasil survei ini menjadi dasar penyusunan materi pelatihan yang relevan dan aplikatif. Rangkaian kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahapan meliputi: 1) Tahap persiapan, pada tahap ini, tim menyusun rencana kegiatan, menyiapkan materi pelatihan, serta menjalin komunikasi dan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan. Selain itu, dilakukan pula survei awal sederhana kepada siswa untuk mengidentifikasi pola belajar dan kendala utama yang mereka hadapi dalam mengatur waktu; 2) Tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan melalui metode interaktif berupa presentasi materi, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Materi disampaikan secara bertahap dan disesuaikan dengan konteks keseharian siswa agar mudah dipahami dan diterapkan. Sesi ice breaking juga disisipkan untuk menjaga antusiasme peserta; 3) Tahap evaluasi, tahap

evaluasi dilakukan dengan diskusi dan refleksi siswa setelah kegiatan, yang diharapkan dapat terlihat perubahan sikap dan kebiasaan belajar yang lebih baik. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru kepada siswa mengenai pentingnya manajemen waktu, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih terstruktur, efisien, dan berkelanjutan. Dengan pengelolaan waktu yang baik, siswa diharapkan dapat meningkatkan fokus belajar, menghindari prokrastinasi (menunda-nunda), serta menjaga kesehatan mental dalam menghadapi beban akademik yang padat, guna kesiapan menghadapi tantangan pendidikan di era digital.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang bertema “Manajemen Waktu: Penerapan Teknik Pomodoro sebagai Metode Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Fokus Belajar” telah dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan dan menunjukkan hasil yang positif dalam peningkatan pemahaman serta kesadaran siswa terhadap pentingnya manajemen waktu dalam mengelola waktu belajar melalui penerapan Teknik Pomodoro. Sebagian besar dari banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai dampak negatif dari kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi) dan pentingnya jeda istirahat dalam aktivitas belajar. Selama simulasi penerapan Teknik Pomodoro, siswa terlihat lebih fokus dalam menyelesaikan tugas dan menunjukkan minat untuk menerapkan teknik ini dalam rutinitas belajar harian mereka. Hasil evaluasi melalui kuesioner pasca-kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas siswa bersedia untuk mengintegrasikan Teknik Pomodoro sebagai bagian dari kebiasaan belajar mereka. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil membekali siswa dengan keterampilan praktis manajemen waktu yang dapat meningkatkan efektivitas belajar, mengurangi stres, serta membentuk pola belajar yang lebih disiplin dan terstruktur.



Gambar 1. 1 Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Tahun 2025

Pembahasan

Pelaksanaan program PKM ini membuktikan bahwa penerapan metode belajar yang sederhana namun sistematis, seperti Teknik Pomodoro, mampu menjawab tantangan utama dalam pembelajaran di era digital, yaitu rendahnya

konsentrasi dan tingginya gangguan dari media sosial dan perangkat digital. Berikut beberapa poin penting hasil analisis lebih dalam terkait kegiatan tersebut:

1. Peningkatan fokus dan disiplin belajar, dengan penerapan Teknik Pomodoro terbukti mampu membantu siswa dalam meningkatkan fokus belajar melalui pengaturan waktu yang terstruktur. Dengan jadwal belajar dan penggunaan timer membuat siswa lebih disiplin dalam mengelola waktu belajar dan istirahat.
2. Pentingnya kesadaran terhadap prokrastinasi, dengan adanya kegiatan ini memberikan pemahaman siswa bahwa menunda pekerjaan akan berdampak pada penurunan kualitas akademik, dan juga menambah beban mental. Dengan menggunakan Teknik Pomodoro, siswa dapat mulai bekerja lebih cepat dan menyelesaikan tugas sekolah dengan lebih efisien.
3. Adaptasi terhadap keterbatasan teknologi, meskipun beberapa siswa mengalami keterbatasan dalam menggunakan aplikasi digital Pomodoro, tim pengabdian memberikan alternatif sederhana seperti penggunaan stopwatch atau jam tangan. Hal ini memastikan bahwa keterbatasan teknologi tidak menjadi penghalang dalam penerapan teknik.
4. Pembentukan karakter positif, Teknik Pomodoro tidak hanya meningkatkan performa belajar, tetapi juga melatih kedisiplinan, tanggung jawab, dan pengelolaan diri. Siswa diarahkan agar dapat belajar dengan konsisten terhadap target waktu dan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu.
5. Antusiasme dan keterlibatan peserta, semangat dan respons positif dari siswa selama penyuluhan dan sesi diskusi menunjukkan bahwa pendekatan yang interaktif dan aplikatif lebih mudah diterima oleh peserta.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penerapan Teknik Pomodoro mampu meningkatkan efektivitas belajar siswa, baik dari aspek teknis (pengelolaan waktu) maupun psikologis (motivasi dan disiplin). Efek jangka pendek yang dirasakan langsung oleh siswa adalah peningkatan fokus dan semangat belajar, sementara dalam jangka panjang teknik ini diharapkan dapat membentuk pola belajar yang lebih sehat dan berkelanjutan. Inisiatif seperti ini dapat menciptakan peluang untuk pengembangan inovasi dalam pembelajaran yang berbasis kebutuhan nyata siswa dan sesuai dengan tantangan zaman.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa penerapan Teknik Pomodoro mampu menjadi solusi efektif dalam mengatasi permasalahan manajemen waktu belajar siswa di era digital. Melalui pelatihan dan pendampingan yang interaktif, siswa tidak hanya memahami konsep dasar Teknik Pomodoro, tetapi juga mampu mengaplikasikannya secara langsung dalam rutinitas belajar mereka. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan fokus belajar, kesadaran terhadap bahaya prokrastinasi, serta pembentukan pola belajar yang lebih disiplin dan terstruktur. Dengan demikian, Teknik Pomodoro dapat dijadikan metode manajemen waktu yang aplikatif dan berkelanjutan bagi siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan distraksi digital yang semakin kompleks. Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan pentingnya penguatan keterampilan self-management sebagai bagian dari pendidikan karakter yang mendukung kesiapan siswa menghadapi tuntutan akademik maupun dunia kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bapak Dr. Moh. Sutoro, S.E., M.M., M.H., selaku dosen pembimbing, dan Ibu Rahmayanti Tumanggor, S.Ag., M.M., selaku dosen PIC PKM Prodi Manajemen yang telah memberikan arahan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), serta kepada Bapak Ali Buto, S.E., M.Si., selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan beserta seluruh jajaran guru dan staf yang telah memberikan dukungan, izin, dan fasilitas untuk terselenggaranya kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta kepada semua pihak yang turut berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arviani, H., Claretta, D., & Achmad, Z. A. (2021). Peningkatan kualitas belajar siswa dengan teknik Pomodoro, Cornell Notes, dan Feynman di Sanggar Belajar Professor Kota Madiun. *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2 (1), 67 – 85.
- Fidela Asa, J. J. (2023). *Mengenal pembelajaran Teknik Pomodoro*. Bekasi: Elementa Media.
- Iman, I. N., Purwantoro, & Suharso, A. (2023). Rancang bangun sistem manajemen waktu dengan teknik Pomodoro menggunakan arsitektur MVVM. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 7 (3), 1700 – 1706.
- Nasution, R. E. P. (2024). *Teknik Pomodoro: Selesaikan tugas prioritas dalam 2 jam dengan cara sederhana*. Pengejar Jas Putih. Diakses dari <https://books.google.co.id/books?id=zS38EAAAQBAJ>
- Rahayu, D. S. (2023). *Teknik Pomodoro: Meningkatkan efektivitas belajarmahasiswa dengan manajemen waktu yang teratur*. UKM Penelitian UNY. Diakses dari <https://ukmpenelitianuny.id/teknik-pomodoro-meningkatkan-efektivitas-belajar-mahasiswa-dengan-manajemen-waktu-yang-teratur/>