

PENERAPAN TEKNIK POMODORO DALAM UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIFITAS BELAJAR MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KELAS SISTEM INFORMASI-3

Oleh

Muhammad Zaki Zikrillah Baharuddin Nasution¹⁾, Muhammad Irwan Padli Nasution²⁾,
Sri Suci Ayu Sundari³⁾

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan Indonesia.

E-mail: ¹zakicoool456@gmail.com, ²irwannst@uinsu.ac.id, ³sucisundari@uinsu.ac.id

Abstrak

Belajar merupakan kewajiban bagi setiap mahasiswa. Untuk menjaga fokus belajar apalagi pada saat Pandemi Covid-19 ini pastinya enggak akan mudah. Untuk itu menjaga fokus belajar perlu metode yang sesuai, salah satunya adalah menggunakan Metode Pomodoro. Metode Pomodoro ditemukan oleh seorang mahasiswa Italia yang bernama Francesco Cirillo pada tahun 1980. Teknik belajarnya ialah dengan manajemen waktu. Francesco Cirillo mulai merubah mekanisme belajarnya dengan interval waktu tertentu agar kondisi jasmani maupun rohani dapat tetap terjaga. Ia membagi waktu belajar dan istirahat dengan efisien. Metode ini dikembangkan untuk membantu orang mengatur waktu. Mengatur waktunya dilakukan dengan membagi fokus. Riset menunjukkan kalau manusia rata-rata hanya bisa fokus dalam konsentrasi tinggi selama 25-30 menit, jika lebih dari itu, maka biasanya orang akan kehilangan fokus.

Kata Kunci : Teknik Pomodoro, Pandemi Covid-19, Belajar, Pomo To-do.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang mengalami perubahan mendasar akibat pandemi covid-19. kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan secara daring. Menurut KBBI, Daring terdiri dari dua kata yaitu dalam jaringan. Belajar daring berarti kegiatan belajar yang menggunakan jaringan internet. Interaksi tatap muka yang biasanya dilakukan di dalam kelas kini telah berubah menjadi saluran lain seperti pertemuan virtual melalui banyak platform seperti e-learning, Whatsapp group, Google Meet, atau Zoom. Belajar secara daring pastinya bukan hal yang mudah bagi para mahasiswa. Situasi seperti ini memang menggeser cara normal proses belajar mengajar di hampir semua lembaga pendidikan di Indonesia dan dunia, oleh karena itu selama pembelajaran daring metode belajar yang efektif perlu diterapkan.

Saat proses pembelajaran online, gadget menjadi barang yang “wajib dimiliki” dan di masa pandemi Covid-19, penggunaan gadget

kemungkinan naik hingga 100%. Kebijakan membawa gadget baik SD, SMP, maupun SMA tidak lagi dibatasi karena proses pembelajaran telah diubah menjadi Study from Home (SFH). Di tingkat universitas misalnya, mahasiswa tidak lepas dari handphone untuk berbagai keperluan baik untuk menelepon, berkiriman pesan, bahkan untuk menggunakan media sosial (Purnamasari & Safitri, 2016)

Suatu proses yang teratur dan terstruktur yang dipakai agar pembelajaran lebih terencana dan maksimal adalah Metode belajar. Metode pembelajaran yang dipakai pada setiap orang pastinya akan berbeda-beda. Metode pembelajaran dipilih sesuai kebutuhan. Dengan metode belajar yang tepat, belajar pastinya akan lebih menyenangkan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengenal metode pembelajaran. Metode pembelajaran yang cukup dikenal di masyarakat adalah metode diskusi, tanya jawab, dan metode pembelajaran lainnya.

Jurnal ini akan memberikan wawasan tentang metode pembelajaran mengenai metode

belajar yang terkadang diabaikan mahasiswa. Metode ini memiliki banyak keuntungan bagi mahasiswa. Metode ini juga sudah diterapkan dalam platform pembelajaran untuk membantu mahasiswa mengoptimalkan kegiatan belajar. Metode yang di gunakan adalah metode belajar pomodoro.

Seiring berkembangnya zaman, teknologi pasti akan terus mengalami peningkatan dalam mempermudah segala aktivitas yang dikerjakan manusia. Salah satunya yaitu dalam kegiatan belajar. Zaman sekarang, proses belajar dimudahkan oleh munculnya platform yang tersedia. Platform ini juga telah menggunakan metode belajar yang memudahkan untuk mengatur waktu, memaksimalkan proses belajar, serta keuntungan lainnya yang dapat meningkatkan kegiatan lain.

Dari uraian diatas, dapat diketahui beberapa permasalahan yang dihadapi oleh beberapa mahasiswa untuk dapat meningkatkan efektifitas belajar dan disiplin waktu, yakni.:

- a) Proses pembelajaran yang kurang efektif akibat pandemi Covid-19
- b) Pembelajaran yang kurang teratur akibat teknik belajar yang kurang maksimal.

Dari permasalahan di atas, tujuan dari penggunaan teknik Pomodoro pada kegiatan belajar mahasiswa adalah:

- a) Mahasiswa menjadi lebih disiplin dalam belajar baik dalam pembelajaran daring maupun luring.
- b) Mengoptimalkan waktu belajar Mahasiswa.
- c) Memudahkan manajemen waktu dan fokus belajar yang efektif dan efisien.

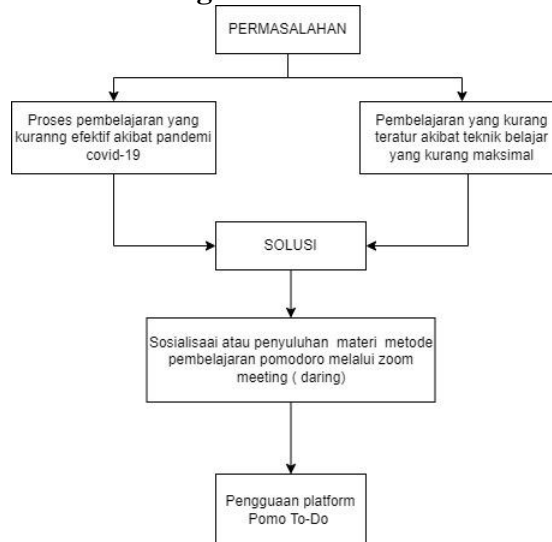
METODE

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tujuan yaitu memberikan petunjuk mengenai metode belajar yang optimal dan efisien di zaman modern, mengatasi masalah proses pembelajaran yang kurang efektif pada saat pandemi covid-19. Memberikan informasi mengenai proses belajar yang optimal dan efisien yang sesuai oleh minat mahasiswa.

Memberikan informasi mengenai aplikasi (platform) pendukung dalam menunggang cara belajar pada saat pandemi covid-19.

Metode dari pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara online melalui aplikasi zoom meeting dengan tema " Study with Pomodoro technique " oleh mahasiswa kelas Sistem Informasi-3. Penelitian ini melibatkan minimal 50% dari jumlah mahasiswa program studi Sistem informasi-3 tahun ajaran 2020/2021. Tim melibatkan 3 (tiga) orang mahasiswa yang akan membantu dalam menyediakan mekanisme perlengkapan yang dibutuhkan dalam pengaplikasian kegiatan oleh aplikasi zoom.

Gambar 1. Kajian Masalah dan Program Kegiatan Pelatihan



Peran dosen dan mahasiswa disini sangat dibutuhkan, dengan begitu kesadaran mengenai pentingnya belajar secara efektif akan meningkat secara daring selama pandemi covid-19. Dengan adanya platform Pomo To-Do maka akan memudahkan dalam penerapan aplikasi Pomo To-Do.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Belajar atau menuntut ilmu adalah hal yang sangat penting bagi manusia untuk mewujudkan kebahagiaan hidup di dunia dan dikehidupan yang akan datang. Zaman sekarang, untuk mengakses ilmu sudah sangat mudah. Kita bisa belajar kapan saja dan dimana

saja. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak dapat melakukan segalanya. Pengetahuan diperlukan untuk mencari nafkah, beribadah, makan. Oleh karena itu, belajar merupakan keharusan yang tidak bisa sangkal.¹

Banyak mahasiswa yang tidak peduli mengenai metode belajar. Dalam belajar, salah satu kunci keberhasilan belajar adalah metode belajar itu sendiri. belajar itu seperti pondasi sebuah rumah, dengan kata lain pondasi yang kokoh akan meningkatkan kualitas rumah. dalam hal ini rumah ialah belajar. metode belajar dapat di capai dengan cara memahami dan mempraktikkan cara belajar. metode belajar telah banyak di kembangkan oleh para ahli pendidikan. Banyak mahasiswa yang sudah merasakan manfaatnya. Namun, pengetahuan ini biasanya tidak di ajarkan di kampus, sehingga banyak siswa yang tidak tahu.

Saat ini jikalau berbicara tentang teknologi, sekarang sudah banyak teknologi canggih yang dapat membuat setiap pekerjaan menjadi mudah. Diantaranya adalah perangkat lunak atau aplikasi. saat ini sangat banyak aplikasi atau platform yang berserakan, tetapi kurang cocok dengan apa yang kita inginkan. Dalam hal belajar, sudah banyak aplikasi aplikasi belajar yang gratis dan simple di pakai. Model aplikasi yang mempunyai banyak fitur yang berguna dan menjadi daya tarik kepada pemakainya. Dengan mengabungkan kemajuan teknologi (software) dan metode belajar akan menyesuaikan cara belajar generasi Z sekarang. Jadi, metode atau cara belajar akan mudah diaplikasikan dan diketahui di kalangan mahasiswa.

Defenisi

Teknik pomodoro ialah metode belajar cerdas yang memanfaatkan efektifitas waktu. Metode ini dilakukan berdasarkan waktu yang telah di tentukan dan pada saat melakukan tugas tersebut harus dalam keadaan konsentrasi yang tinggi. Dalam belajar ada yang namanya belajar keras dan belajar cerdas. Belajar keras ialah belajar secara terus menerus tanpa ada batasan

waktu, sedangkan belajar cerdas merupakan belajar secara teratur dan memanfaatkan efisiensi waktu. jadi Teknik pomodoro bisa dibilang teknik belajar cerdas.²

Teknik pomodoro Di buat oleh Francesco Cirillo pada tahun 1980 kerana ia salah satu mahasiswa yang kurang fokus dalam proses belajar, sehingga ia tersadar untuk meningkatkan proses belajar tersebut dibutuhkan cara atau metode belajar yang baru. Pada saat itupun muncullah sebuah ide atau gagasan dengan menggabungkan waktu istirahat dengan waktu belajar yaitu dengan cara membaginya dengan tepat. Francesco membuat roster dengan jam timer yang ada pada dapurnya dan diatur ke 25 menit. Dalam waktu tersebut, iya fokus dalam belajar ataupun pekerjaannya. Setelahnya jam timer itu di atur ke 5 menit, yang ia gunakan untuk beristirahat. Cara ini terus di ulang dan berkelanjutan akhirnya, Francesco menemukan metode belajarnya yang Efektif, dan di kenalkan ke banyak orang. Hasilnya banyak respon yang mendukung dari khalayak umum. Teknik inipun diberi nama Teknik pomodoro yang di ambil dari jam timer yang gunakan dengan bentuk tomat. Pomodoro dalam bahasa italia mempunyai arti "tomat".



Gambar 2. Francesco Cirillo dan jam Pomodoro

Dalam teknik ini berfokus pada konsentrasi penggunaanya untuk meningkatkan waktu belajar. Dalam belajar kunci suksesnya ialah konsentrasi. Maka jika mampu berkonkonsentrasi dengan maksimum, materi akan mudah di pahami, sehingga kemampuan

¹ Zulfahmi Lubis M.Ag. 2016. Kewajiban belajar

² Kumparan. 2019. Mengenal Lebih Jauh Teknik Pomodoro

konsentrasi akan menentukan prestasi. faktor yang biasanya menghambat mahasiswa untuk konsentrasi antara lain tidak memiliki semangat ataupun tekad belajar, mudah merasa bosan, lingkungan dan tubuh yang kurang sehat. Bekerja atau belajar di depan meja selama berjam-jam sebenarnya mengurangi produktivitas dan istirahat teratur membuat para pelaku Teknik Pomodoro tetap fokus dan berenergi (Giesbrecht, 2015)

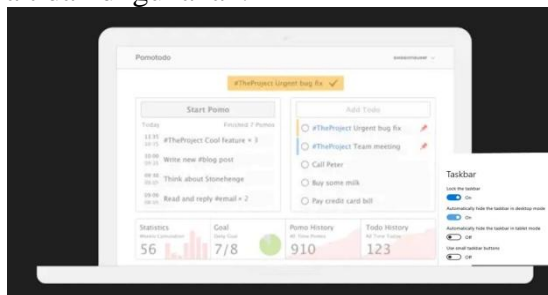
Dalam mekanisme pomodoro ini ada lima teknik dasar yang perlu diketahui pertama, menentukan tugas atau topik yang ingin diselesaikan dengan di kerjakan satu demi satu dengan konsentrasi penuh. Kedua, dengan mengatur waktu belajar. biasanya 1 fase sama dengan 25 menit kerja dan 5 menit istirahat. 1 repetisi sama dengan 4 fase. maka pada 1 repetisi dilaksanakan 4 kali belajar 4 kali istirahat. ketiga, mencoba fokus dan tidak mudah terdistraksi oleh sesuatu, seperti notif HP, musik dan lain lain. Keempat, menulis perkembangan kerja selama belajar dalam sebuah note. Bisa di buat dalam setiap fase atau setiap repetisi agar mudah dalam mengingat yang telah di pelajari. Kelima Istirahat. bisa dilakukan dalam setiap fase atau setiap repetisi yang biasanya per fase 5 menit dan per repetisi umumnya 15 - 30 menit. Pakai waktu istirahat (Zulfahmi Lubis, 2016) hat dengan sebaik baiknya. seperti berjalan kecil, bersantai di tempat hijau, berbincang dengan rekan, dan lain lain.

Dalam menerapkan teknik pomodoro, kita dapat menggunakan sebuah aplikasi yang bernama Pomo To-Do. Aplikasi ini di buat khusus untuk membantu menerapkan teknik pomodoro yang tersedia di semua perangkat (multiplatform), baik di laptop, hp (android/IOS), PC, tablet, dan lain lain. Pomo To-do di buat agar kita tidak mengatur jam timer di perangkat yang kita gunakan, dengan aplikasi ini hanya tinggal satu kali klik dan kita dapat membuat daftar pekerjaan yang ingin dilakukan, serta kemajuan kerja per fase atau per repetisi.



Gambar 3. Aplikasi Pomo To Do

pada zaman modern ini, para mahasiswa memakai smartphone atau laptopnya untuk belajar dan mengerjakan tugas. Untuk menggunakan aplikasi Pomo To-Do ini pastikan kita berada pada ruangan yang bersih serta nyaman untuk menjaga konsentrasi, lihat sekilas waktu yang berjalan, dan fokus pada satu pekerjaan. Selain itu adapun tips lain ketika belajar menggunakan laptop/ PC, dengan cara mengaktifkan "automatically hide taskbar" dan jangan buka aplikasi sosial media seperti tiktok, instagram, dan lain lain. Tips ketika belajar menggunakan smartphone antara lain, seperti aktifkan mode don't disturb dan matikan ponsel jika tidak di gunakan.



Gambar 4. Aplikasi Pomo To Do di laptop/PC



Gambar 5. Aplikasi Pomo To Do Smartphone

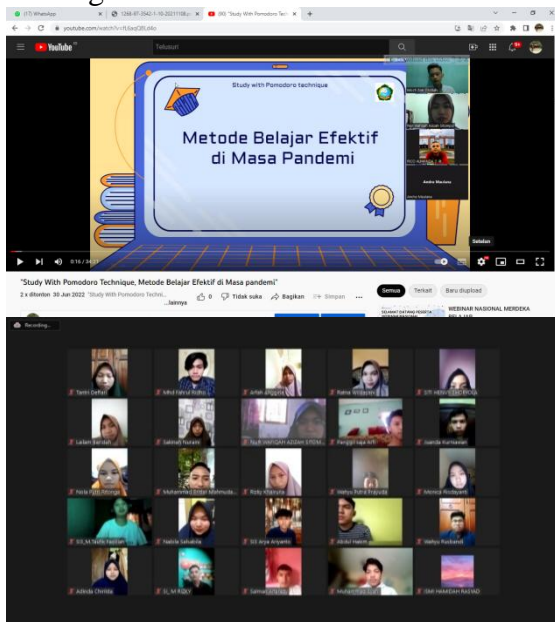
Belajar merupakan salah satu cara untuk dapat bersaing di masa depan khususnya di

dunia kerja dan pendidikan, Maka dari itu belajar sangat penting bagi setiap orang. Teknik pomodoro ialah salah satu cara yang dapat membantu mahasiswa dalam fokus belajar dan mengatur waktu belajar. banyak metode belajar yang dapat di coba dan di satukan yang pada dasarnya untuk membantu pelajar dalam meraih kesuksesan dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Pelaksanaan Kegiatan

kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada Juni 2022 kepada mahasiswa Fakultas Sains dan teknologi khususnya pada kelas Sistem Informasi - 3 yang mana kegiatan ini di hadiri hampir seluruh mahasiswa kelas Sistem Informasi - 3 melalui media ZOOM dengan interaktif dan aktif dan juga sharing mengenai metode pembelajaran di masa pandemi.

Kegiatan sosialisasi ini juga ditayangkan melalui platform Youtube di alamat <https://youtu.be/fL6aqQBLd4o> dengan judul “ Study with Pomodoro technique, Metode Belajar Efektif di Masa Pandemi ”, sosialisasi ini diselenggarakan oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.



Gambar 2. Tayangan Sosialisasi di Youtube

PENUTUP

Kesimpulan

Dalam belajar pastinya di perlukan suatu teknik atau metode belajar yang baik. Metode belajar yang tepat akan menjadikan kegiatan belajar menjadi lebih teratur dan maksimal yang dapat meningkatkan minat dan semangat mahasiswa pada pelajaran. pada era digital ini, penggunaan teknologi sangat berpengaruh dalam belajar karena telah terbukti dapat membantu mahasiswa dalam mendapatkan nilai yang baik.

Teknik Pomodoro menggabungkan waktu istirahat dengan waktu belajar bisa meningkatkan konsentrasi dan fokus mahasiswa yang dapat meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. Metode pomodoro teknik belajar cerdas yang memanfaatkan efisiensi waktu, dimana waktu diatur dalam jangka waktu yang sudah di tentukan dan pada saat melakukan tugas tersebut harus dalam keadaan konsentrasi tinggi.

metode belajar akan meningkatkan kualitas belajar, daya ingat, konsentrasi dan mempermudah dalam memahami ilmu pengetahuan. Maka dari itu dibutuhkan latihan dan adaptasi dalam belajar dan menggunakan metode belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing masing.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Cirillo, F. (2006). Teknik Pomodoro. *Proses Agile dalam Rekayasa Perangkat lunak.*, 54(2).
- [2] Feng, J. (2016). Evaluasi Teknik Pomodoro Untuk Menghentikan Penundaan dan perubahan Perilaku. *Interaksi Manusia Komputer*, 1-3.
- [3] Heidy Arviani, H. A. (2021). Peningkatan Kualitas Belajar Siswa dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes, dan Feynman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat; Volume 2*, 64-85.

-
- [4] Shinoda, K. (2020). Teknik Pomodoro Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan*, 1-6.
- [5] Widya Ekas Septiani, S. A. (2022). Efektifitas Teknik Pomodoro terhadap kualitas Menulis Teks Deskriptif Siswa. *Jurnal Basicedu Vol 6 No 3*, 3390.
- [6] Zulfahmi Lubis, M. (2016). Kewajiban Belajar. *Zulfahmi Lubis: Kewajiban Belajar*, 229.
- [7] *Kamus Besar Bahasa Indonesia (n.d.)*