

ABSTRAK

MAULANA STIFANI BR. SIMAMORA. Penerapan Teknik Pomodoro Sebagai Strategi Pembiasaan Belajar Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan T.A 2025/2026. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan. 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik melalui penerapan teknik Pomodoro sebagai strategi pembiasaan belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Medan. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), yang dilaksanakan dalam dua Siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II. Setiap Siklus mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan evaluasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 25 orang siswa kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan tindakan (Pra-Siklus), tingkat prokrastinasi akademik siswa secara klasikal berada pada persentase 73% (kategori Sedang). Setelah tindakan diberikan pada Siklus I, tingkat prokrastinasi berkurang menjadi 58% (kategori Rendah), dan kembali mengalami penurunan yang signifikan pada Siklus II menjadi 40% (kategori Sangat Rendah). Berdasarkan hasil observasi secara keseluruhan, penerapan teknik Pomodoro memberikan dampak positif secara nyata terhadap berkurangnya perilaku prokrastinasi siswa di kelas, yakni dari rata-rata observasi 55% pada Siklus I menjadi 42% pada Siklus II. Siswa menunjukkan perubahan nyata dalam sikap, perilaku, dan tanggung jawab dengan langsung memfokuskan diri pada penyelesaian tugas tanpa kecemasan serta tegas menolak gangguan dari luar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik Pomodoro sebagai strategi pembiasaan belajar terbukti efektif dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Medan.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Strategi Pembiasaan Belajar, Teknik Pomodoro



ABSTRACT

MAULANA STIFANI BR. SIMAMORA. *The Application of the Pomodoro Technique as a Study Habit Strategy to Reduce Academic Procrastination in Eighth-Grade Students of SMP Negeri 29 Medan, Academic Year 2025/2026.* Skripsi. Medan: Faculty of Education. State University of Medan. 2026.

This research aims to reduce the level of academic procrastination through the implementation of the Pomodoro technique as a study habituation strategy for Grade VIII students at SMP Negeri 29 Medan. The method used is Guidance and Counseling Action Research, which was conducted in two cycles, namely Cycle I and Cycle II. Each cycle includes the stages of planning, implementation, observation, reflection, and evaluation. The subjects in this study were 25 Grade VIII students. The research results showed that before the intervention was given (Pre-Cycle), the class-wide level of students' academic procrastination was at a percentage of 73% (Moderate category). After the intervention was given in Cycle I, the procrastination level decreased to 58% (Low category), and experienced another significant decrease in Cycle II to 40% (Very Low category). Based on the overall observation results, the implementation of the Pomodoro technique had a tangible positive impact on reducing students' procrastination behavior in the classroom, namely from an observation average of 55% in Cycle I to 42% in Cycle II. Students showed noticeable changes in attitude, behavior, and responsibility by directly focusing on task completion without anxiety and firmly rejecting external distractions. Therefore, it can be concluded that the implementation of the Pomodoro technique as a study habituation strategy is proven effective in reducing the academic procrastination of Grade VIII students at SMP Negeri 29 Medan.

Keywords: Academic Procrastination, Study Habit Strategy, Pomodoro Technique

