

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK POMODORO DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Kata Kunci: Teknik Pomodoro, Prokrastinasi Akademik

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penerapan teknik Pomodoro terhadap prestasi akademik siswa matematika kelas VIII di Nurul Anwar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain single group pre-test and post-test. Populasi sampel terdiri dari 33 siswa. Penelitian ini tidak menggunakan kelas kontrol. Instrumen yang digunakan peneliti adalah skala Prokrastinasi siswa yang divalidasi menggunakan uji validitas menggunakan SPSS versi 21. Dari 60 soal, 34 dinyatakan valid. Prokrastinasi realibilitas di uji menggunakan Alpha Cronbach dan ditunjukkan tingkat realibilitas yang tinggi dengan koefisien 0,725.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan SPSS 21, tingkat signifikansi data uji t menggunakan metode ini adalah sebesar 0,022 yang menunjukkan tingkat signifikansi yang lebih tinggi dibandingkan hasil sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa teknik Pomodoro berdampak atau berpengaruh terhadap prokrastinasi siswa MTs. Nurul Anwar pada tahun ajaran 2024–2025.