

ABSTRACT

Pratiwi, E. S. P (2026) *The Perception of Students in Using Pomodoro Technique During Undergraduate Thesis Writing*. Yogyakarta: English Language Education Study Program, Sanata Dharma University.

The undergraduate thesis writing demands a high level of intense cognitive work and self-regulation, and often leads to mental fatigue, procrastination and social media digital distraction. To address these challenges, students require effective time management strategies. This study explores the undergraduate students' perception of using Pomodoro Technique as cognitive intervention and management strategy during their thesis writing process.

The research questions of the study are: 1) How do students perceive the influence of using the Pomodoro Technique during their thesis writing process? and 2) What are the benefits and challenges of using Pomodoro Technique as a time management strategy during their thesis writing process?

This qualitative research involved 15 final-year 2022 students of the English Language Education Study Program at Sanata Dharma University enrolled in the Thesis Writing course as participants. These participants were divided into three groups and each group consisted of five people. The data were gathered from three sessions of Focus Group Discussion and direct observations, which were then analyzed using thematic analysis.

The findings of this study reveal that the students perceived the Pomodoro Technique as a significant cognitive strategy that strongly shaped how they planned their work, how long they could stay focused and how much motivational tension they felt. Regarding its application in time management, the main benefits include a more organized workflow through making to-do lists, preventing extreme mental fatigue by managing cognitive load, and tackling procrastination by creating a positive sense of artificial urgency. Nevertheless, the study also identified significant challenges. The 25 minute' standard time management duration is often considered insufficient for deep academic focus, while mandatory breaks sometimes trigger psychological tension called *Zeigarnik Effect*. In addition, students struggle with cumulative mental fatigue during the last cycle and external distractions like phone notifications. Ultimately, the Pomodoro Technique facilitates *Self-Regulated Learning* (SRL), but its success in thesis writing requires flexible interval adaptations and strict environmental control.

Keywords: Pomodoro Technique, Self-Regulated Learning, Time Management, Undergraduate Thesis Writing

ABSTRAK

Pratiwi, E. S. P (2026) *Persepsi Mahasiswa dalam Menggunakan Teknik Pomodoro Saat Menulis Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Sanata Dharma.

Penulisan skripsi menuntut tingkat kerja secara kognitif dan pengendalian diri yang tinggi, dan seringkali berujung pada kelelahan mental, prokrastinasi, dan gangguan media sosial digital. Untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa membutuhkan strategi dalam manajemen waktu yang efektif. Penelitian ini mengeksplorasi persepsi mahasiswa sarjana mengenai penerapan Teknik Pomodoro sebagai intervensi kognitif dan strategi manajemen waktu selama proses mereka menulis skripsi.

Pertanyaan penelitian dari studi ini adalah: 1) Bagaimana persepsi mahasiswa terhadap pengaruh penggunaan Teknik Pomodoro dalam menulis skripsi mereka? dan 2) Apa saja manfaat dan tantangan menggunakan Teknik Pomodoro sebagai strategi manajemen waktu untuk penulisan skripsi?

Penelitian kualitatif ini melibatkan 15 orang mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 dari Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Sanata Dharma, yang sedang aktif mengambil mata kuliah *Thesis Writing*. Partisipan dibagi ke dalam tiga kelompok dan setiap kelompok berisi 5 orang. Data dikumpulkan dari *Focus Group Discussion* (FGD) dan observasi, serta dianalisis menggunakan analisis tematik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa menganggap Teknik Pomodoro sebagai intervensi kognitif yang signifikan yang mempengaruhi cara mereka untuk merencanakan pekerjaan, tingkat fokus, dan urgensi psikologis yang mereka rasakan. Mengenai penerapannya dalam manajemen waktu, manfaat utamanya termasuk alur kerja yang lebih tertata melalui pembuatan daftar tugas, mencegah kelelahan mental yang berlebihan dengan mengatur beban kognitif, dan mengatasi penundaan dengan menciptakan rasa urgensi buatan yang positif. Durasi standar 25 menit sering dianggap tidak cukup untuk fokus akademik yang mendalam, sementara jeda istirahat wajib terkadang memicu ketegangan psikologis (Efek Zeigarnik). Selain itu, mahasiswa kesulitan menghadapi kelelahan mental kumulatif pada siklus-siklus akhir dan gangguan eksternal seperti notifikasi ponsel. Pada akhirnya, meskipun Teknik Pomodoro memfasilitasi *Self-Regulated Learning* (SRL), keberhasilannya dalam penulisan skripsi memerlukan adaptasi interval yang fleksibel dan kontrol lingkungan yang ketat.

Kata Kunci: Teknik Pomodoro, Penulisan Skripsi, *Self-Regulated Learning*, Manajemen Waktu