

Tips dan Trik

Teknik Belajar Metode Pomodoro

Pomodoro berasal dari bahasa Italia yang berarti tomat. Teknik belajar ini ditemukan oleh mahasiswa asal Italia yang bernama Francesco Cirillo pada akhir tahun 1980. Pada awalnya Francesco Cirillo mengalami kesulitan dalam belajarnya yaitu tidak dapat fokus pada hal tertentu. Ia lalu menyadari bahwa ada hal yang salah dalam metode belajarnya. Ia lalu merubah teknik belajarnya dengan *time management*. Dengan bantuan *timer* (alarm waktu). Ia mulai merubah teknik belajarnya tersebut dengan interval waktu tertentu agar kondisi fisik maupun psikisnya dapat tetap terjaga. Ia membagi waktu belajar dan istirahat dengan tepat.



Timer dapur

Saat mengembangkan teknik ini, Francesco menggunakan *timer* dapur yang biasa digunakan untuk menghitung waktu memasak. Ia membagi waktu belajar menjadi interval bernama *worksheet* atau “jendela kerja” selama 25 menit. Setelah 25 menit, “jendela kerja” itu berakhir yang kemudian diselingi interval waktu istirahat.

Teknik itu dinamakan *Pomodoro* karena saat Francesco membuatnya ia menggunakan *timer* dapur berbentuk tomat. *Pomodoro* dalam bahasa Italia artinya tomat.

Untuk mempraktikkan teknik ini cukup mudah *kok!* anda tidak perlu menyiapkan barang-barang atau perangkat yang *rempong*. kamu hanya membutuhkan *timer*.

Saat ini, gawai canggihmu bisa membantumu melakukan teknik belajar Pomodoro. Jika anda menggunakan gawai Android kamu bisa menemukan puluhan aplikasi di *Play Store* yang bisa membantu kamu, cukup ketikkan “Pomodoro teknik” lalu akan muncul daftar aplikasi baik yang berbayar maupun gratis untuk dipraktikkan. Teknik belajar ini sudah dikenal dan dipraktikkan di seluruh dunia.

Namun jika kamu tidak mau ribet instal aplikasi anda bisa menggunakan fungsi alarm di gawai anda. Bahkan, telepon selular zaman dulu, seperti Nokia, pasti juga memiliki alarm yang bisa digunakan. Jadi, cukup mudah alat yang dibutuhkan untuk mempraktikkan teknik ini. Cukup sebuah alarm saja! Tidak susah bukan? Tahapan-tahapannya akan dijelaskan berikut ini:

Tahap 1: Langkah awal Belajar dengan Pomodoro ini, anda harus siapkan tugas-tugas yang akan anda kerjakan, usahakan kamu memprioritaskan tugas yang Deadline-nya sebentar lagi.

Tahap 2: Sebelum melakukan Belajar dengan Pomodoro, Set timer 25 menit terdahulu menggunakan handphone atau yang lainnya. Namun alangkah lebih baiknya anda menggunakan waktu yang berbunyi “klik-klik-klik”, karena dengan mendengar suara detik jam yang begitu keras anda akan terasa semangat sebab anda merasa diburu oleh pekerjaan yang akan diselesaikan.

Tahap 3: Setelah 25 menit Belajar dengan Pomodoro ini berakhir, lalu anda diharuskan beristirahat sejenak selama 5 menit, pada waktu itu anda bisa menonton tv, membuat kopi atau ke toilet dan lain-lain. Namun diusahakan anda tidak bermain handphone karena pasti anda lupa

akan waktu yang telah ditetapkan.

Tahap 4: Setelah jeda istirahat, lakukan Belajar dengan Pomodoro ini lagi dan blok selama 25 menit untuk melakukan tugas kamu. Setelah Belajar dengan Pomodoro selama 4 kali blok anda bisa istirahat selama 20 – 30 menit.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Staffen Noyeborg seorang lulusan dari Royal Institute of Technology di Stockholm yang mengajarkan tentang Belajar dengan Pomodoro ini setiap 25 menit sekali kita diharuskan beristirahat agar tidak bosan, dan waktu istirahat yang sebentar agar tidak kehabisan bersantai – santai.

Bagaimana menurutmu teknik belajar dengan Pomodoro? Apakah anda tertarik menerapkannya?

Tahap 4: Setelah jeda istirahat, lakukan Belajar dengan Pomodoro ini lagi dan blok selama 25 menit untuk melakukan tugas anda. Setelah Belajar dengan Pomodoro selama 4 kali blok kamu bisa istirahat selama 20 – 30 menit.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Staffen Noyeborg seorang lulusan dari Royal Institute of Technology di Stockholm yang mengajarkan tentang Belajar dengan Pomodoro ini setiap 25 menit sekali kita diharuskan beristirahat agar tidak bosan, dan waktu istirahat yang sebentar agar tidak kehabisan bersantai – santai.

Bagaimana menurutmu teknik belajar dengan Pomodoro? Apakah anda tertarik menerapkannya?