

**PENGEMBANGAN MEDIA BUKU HARIAN SEBAGAI
UPAYA MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL
PADA SISWA KELAS 5 SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

*diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Guru Sekolah Dasar*



oleh

Nadya Ghassani Amelia

NIM 1704742

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PEDAGOGIK
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

**PENGEMBANGAN MEDIA BUKU HARIAN SEBAGAI UPAYA
MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA
KELAS 5 SEKOLAH DASAR**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Nadya Ghassani Amelia

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Nadya Ghassani Amelia

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya
tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

NADYA GHASSANI AMELIA
PENGEMBANGAN MEDIA BUKU HARIAN SEBAGAI UPAYA
MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA KELAS
5 SEKOLAH DASAR

Disetujui dan Disahkan oleh:

Pembimbing I



Arie Rakhmat Riyadi, M.Pd

NIP. 198204262010121005

Pembimbing II



Aprillia Eki Saputri, M.Pd

NIP. 198904182015042002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Dwi Heryanto, M.Pd

NIP. 197708272008121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul " Pengembangan Media Buku Harian Sebagai Upaya Mengembangkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar " ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2021

Yang membuat Pernyataan,

Nadya Ghassani Amelia

NIM. 1704742

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur senantiasa saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Pengembangan Media Buku Harian Sebagai Upaya Mengembangkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar" dengan baik. Peneliti menyadari bahwa tanpa adanya bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan selesai dengan baik. Maka dari itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar besarnya kepada.

1. Kepada Allah SWT. dengan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Dikdik Herdiana dan Ibu Rennie Widiawatie yang selalu memberikan dukungannya, kasih sayang, dan doa yang tak pernah ada henti-hentinya demi kelancaran dan kesuksesan peneliti. Tak lupa kepada kakak tersayang Fesdine Cattelia yang selalu memberikan masukan dan dukungan kepada peneliti. Terlebih lagi kepada keluarga tersayang yang selalu memberikan dukuan dan doa pada peneliti.
3. Kepada Bapak Dwi Heryanto M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
4. Kepada Bapak Arie Rakhmat Riyadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Aprillia Eki Saputri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepada Bapak/Ibu dosen dan staf akademik Prodi PGSD yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas dan ilmu yang menunjang peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini selama masa perkuliahan.
6. Kepada Bapak/Ibu Guru SDN 212 Harapan Bandung yang telah memberikan dukungan dan masukan pada peneliti. Terlebih lagi kepada Ibu Guru Sisilia Herjanti, S.Pd selaku guru di SDN 212 Harapan Bandung dan menjadi salah satu validator media yang dikembangkan.

7. Kepada Feny Citra Febrianti, M.Psi, Ari Arasy Magistra, M.Pd, Ira Rengganis, S.Pd., M.Sn, dan Mela Darmayanti, M.Pd sebagai validator media yang dikembangkan.
8. Kepada Reza Khaidar yang selalu mendampingi, membantu dan teman berdiskusi peneliti selama perkuliahan hingga dalam menyelesaikan skripsi.
9. Kepada rekan-rekan saangkatan Pendidikan Guru Sekolah Dasar 2017. Terutama kelas PGSD B 2017, yang telah bersama-sama berjuang dimasa perkuliahan, saling menyemangati dan membantu satu-sama lain dikala suka maupun duka.
10. Sahabat-sahabat peneliti, Jejem, Ismi, Hasna dan Firda yang selalu mengemangati satu sama lain dan memberikan warna selama masa perkuliahan di Prodi PGSD.
11. Rekan-rekan PPLSP SDN 212 Harapan Bandung, Faldi, Rika, Rezha, dan Yuni yang salalu membantu, menyemangati, dan memberikan warna selama masa PPLSP.
12. Rekan-rekan BE HIMAPRO PGSD 2018 dan BE HIMAPRO PGSD 2019 yang telah berjuang bersama dan telah memberikan pengalaman yang luar biasa bagi peneliti.
13. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang berpengaruh dalam penyelesaian skripsi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari, karya yang peneliti susun ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi tata bahasa, susunan kalimat maupun isi. Oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan dari berbagai pihak.

Akhirnya peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti. Serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang berkepentingan.

Bandung, Juli 2021

Peneliti

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MEDIA BUKU HARIAN SEBAGAI UPAYA MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA KELAS 5 SEKOLAH DASAR

Oleh:

Nadya Ghassani Amelia

1704742

Penelitian ini dibuat berdasarkan pada kajian teori yang menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa itu ada banyak, salah satunya adalah kecerdasan emosional. Berdasarkan observasi lapangan ditemukan masalah yang terkait dengan kecerdasan emosional siswa, yaitu siswa yang kurang dapat menjalin hubungan dengan teman dan gurunya. Selain itu upaya yang dilakukan guru dalam mengembangkan kecerdasan emosional pada masa pandemi COVID-19 dirasa kurang maksimal. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan media buku harian sebagai upaya mengembangkan kecerdasan emosional pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah DnD (*Design and Development*). Tahapan yang dilakukan menggunakan tahapan yang dikemukakan oleh Rechey & Klein yaitu perencanaan, produksi dan evaluasi. Dimana dalam tahap evaluasi dilakukan dengan cara pemberian angket yang melibatkan beberapa ahli, mulai dari ahli bidang psikologi, ahli bidang media, ahli bidang seni, ahli bidang ke SD-an, dan guru. Dari angket tersebut kemudian data diolah dan dideskripsikan hasil saran serta kritiknya. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui kelayakan produk dan memperbaiki produk. Produk yang dihasilkan pada penelitian ini adalah buku harian yang berjudul “Aku Anak Cerdas”. Materi yang ada pada buku harian berdasarkan pada aspek kecerdasan emosional. Perolehan nilai kelayakan dari media buku harian ini adalah 86% atau termasuk pada kualifikasi sangat baik (80%-100%). Kemudian pada penelitian ini juga dijelaskan mengenai hal yang perlu ditingkatkan dalam pengembangan media buku harian.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, buku harian, metode DnD (*Design and Development*).

ABSTRACT

THE DEVELOPMENT OF A STUDENT DIARY AS AN EFFORT TO IMPROVE THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF 5TH GRADER STUDENTS

By:

Nadya Ghassani Amelia

1704742

This research was created based on a theoretical study explaining that there are many factors that influence a student's academic performance, one of them being emotional intelligence. From the field observation, a problem was found regarding the students' emotional intelligence, which is several students' inability to create and maintain relationships with the teachers and fellow students. Other than that, there is also the problem of the teachers' inadequate effort in continuing the improvement of the students' emotional intelligence during the COVID-19 pandemic. Therefore, the purpose of this research is to develop a student diary as an effort to improve the students' emotional intelligence, specifically 5th graders. The method used in this research is DnD (Design and Development). The steps done in this research are based on the steps proposed by Rechey & Klein, namely planning, production, and evaluation. For the evaluation step, a questionnaire was given to a psychology expert, a media expert, an art expert, an elementary academics expert, and a teacher. The data collected from the questionnaire were then processed, and the suggestions and the critics from the data were described. This was done to find out the sufficiency of the product, and as a way to improve it. The product created in this research is a student diary called "Aku Anak Cerdas". The learning materials in this diary are based on the aspect of emotional intelligence. The sufficiency score of this diary is 86%, or qualified as very good (80%-100%). This research also explains the things needed to be improved from the diary.

Keyword : *emotional intelligence, diary, DnD method (Design and Development).*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	2
PERNYATAAN.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1. Secara Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2. Secara Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1. Kecerdasan Emosional	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Emosional.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Pengertian Kecerdasan Emosional	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
2.1.5. Perkembangan Emosi (Psikososial) Anak Usia Sekolah	Error!
Bookmark not defined.	
2.1.6. Ciri Individu Memiliki Kecerdasan Emosional yang Tinggi dan Rendah.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.7. Metode Belajar yang Menunjang Kecerdasan Emosional	Error!
Bookmark not defined.	

2.1.8. Tahapan yang Dapat Dipelajari Siswa Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional	Error! Bookmark not defined.
2.2. Media Buku Harian	Error! Bookmark not defined.
2.3.1. Pengertian Buku Harian	Error! Bookmark not defined.
2.3.2. Manfaat Buku Harian	Error! Bookmark not defined.
2.3.3. Aspek Kelayakan Media Buku Harian	Error! Bookmark not defined.
2.3. Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.4. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.5. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2. Desain/Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3. Partisipan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5. Instrumen Penelitian Kelayakan Media Buku Harian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1. Teknik Analisis Kualitatif	Error! Bookmark not defined.
3.6.2. Teknik Analisis Kuantitatif	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1. Proses Pengembangan Media Buku Harian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. <i>Planning</i> (Perencanaan)	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. <i>Production</i> (Produksi)	Error! Bookmark not defined.
4.1.3. <i>Evaluation</i> (Evaluasi).....	Error! Bookmark not defined.
4.2. Bentuk Akhir Media Buku Harian	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2. Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
5.2.1. Bagi Peneliti Selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
5.2.2. Bagi Guru	Error! Bookmark not defined.
5.2.3. Bagi Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	82

LAMPIRAN – LAMPIRAN**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Kelayakan Media Buku Harian..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.2 Kategori Penilaian.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Bentuk akhir media buku harian**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.2 Macam-Macam Emosi**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Cerebellum dalam otak manusia.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.1 Design cover depan buku harian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.2 Design identitas pemilik.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.3 Design kata pengantar	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.4 Design petunjuk penggunaan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.5 Design kata motivasi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.6 Design bagian pertama	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.7 Design pertanyaan harian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.8 Design bagian kedua	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.9 Design tebak emosi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.10 Design pengalaman emosi.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.11 Design cerita mengelola emosi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.12 Design cerita optimis.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.13 Design cerita empati.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.14 Design cerita membina hubungan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.15 Design daftar pustaka	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.16 Design cover belakang buku harian .	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Bimbingan
- Lampiran 5. Lembar Angket
- Lampiran 6. Lembar Hasil Angket Ahli Psikologi
- Lampiran 7. Lembar Hasil Angket Ahli Media
- Lampiran 8. Lembar Hasil Angket Ahli Seni
- Lampiran 9. Lembar Hasil Angket Ahli Ke SD-an
- Lampiran 10. Lembar Hasil Angket Guru
- Lampiran 11. Lembar Desain Akhir Media Buku Harian
- Lampiran 12. Lembar Format Perbaikan Skripsi
- Lampiran 13. Biodata Peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychology Association (APA). (2002). *A reference for Professionals: Developmental Adolescents*. USA: American Psychology Association.
- Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Pilar Medika.
- Makmun, Abin Syamsuddin. (2016). *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nursalim, Mochamad dkk. (2019). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Gie, The Liang. (2002). *Terampil Mengarang*. Yogyakarta : ANDI.
- Goleman, D. (2003). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi (Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono W.)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Uno, Hamzah B. (2012). *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Richey and Klein. (2009). *Design and development research*. New York: Routledge
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sobur, Abror. 2011. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Arieska, Ovi dkk. (2018). Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Goleman Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam. *Jurnal: Al Fitrah Jurnal Of Early Childhood Islamic Education, I, (2), 103-116*.
- CăWălina, Cicei Cristiana dkk. (2012). Academic Self-Efficacy, Emotional Intelligence and Academic Achievement of Romanian Students. Results From an Exploratory Study. *Jurnal: Journal of Educational Sciences & Psychology, II, (1), 41-5*.
- Costa, Ana dan Faria, Luisa. (2020). Implicit Theories of Emotional Intelligence, Ability and Trait-Emotional Intelligence and Academic Achievement,

Jurnal: Psychological Topic, XXIX, 1, 43-61. doi:https://doi.org/10.31820/pt.29.1.3

Fauziyah, Puji Yanti. (2005) Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Sejak Dini. *Jurnal: Duklus Edisi 5 Tahun X*.

Fibrianti, Teni. (2020). *Pengembangan Jurnal Pelacak Emosi Sebagai Media untuk Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. (Skripsi). Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Halimah, Ima Siti. (2020). *Pengembangan Buku Harian Interaktif Bumuku Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Menganalisis Lingkungan Hidup pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V*. (Skripsi). Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Iman, Saeful. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Sikap Sosial dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V SD Se-Gugus II Depok Sleman*. (Skripsi). Program Studi Teknologi Pendidikan Jurusan Kurikulum Dan Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Mursaleen, Mehwish dan Munaf, Seema. (2016). Associations of Intellectual Ability with Emotional Intelligence, Academic Achievement and Aggression of Adolescents. *Jurnal: Journal of Basic & Applied Sciences, XII, 344-350*.

Nurfani dkk. (2017). Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) dengan Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) di Kota Banda Aceh. *Jurnal: Gender Equality, International Journal Of Child and Gender Studies, III, (1), 33-44*.

Pandean, Mariam L.M. (2018). Kalimat Tanya Dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal: Program Magister Unsrat ISSN 2338-4085 (3), 75-88*.

Susilowati, Retno. (2018). Kecerdasan Emosional. *Jurnal: Thufula, VI, 1, 145-158*.

Salman-Nasser, Zeina, (2014). Improving Student's Emotional Intellicence and Academic Achievement: The Self-Science Program. *Jurnal: International Journal of Art & Science*, VII, (6), 1-38.

Sholikhah, Rumi Zakhatus. (2009). *Peningkatan Keterampilan Menulis Buku Harian dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Langsung dan teknik Modeling pada Siswa Kelas VIIIE SMP Negeri 30 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009*. (Skripsi). Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang, Semarang.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Indonesia). Diakses dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/43920/uu-no-20-tahun-2003>

Permenpan Nomor 16 tahun 2009 tentang Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya (Indonesia). Diakses dari https://jdih.menpan.go.id/data_puu/PERMENPAN2009_016.pdf

Lampiran Permendiknas Nomor 16 tahun 2007 tanggal 4 mei 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru (Indonesia). Diakses dari <http://vervalsp.data.kemdikbud.go.id/prosespembelajaran/file/Permendiknas%20No%2016%20Tahun%202007.pdf>

MacCann, Carolyn. (Desember 2019). "Students Do Better in School When They Can Understand, Manage Emotions". *American Psychological Association* [Online]. Diakses dari <https://www.apa.org/news/press/releases/2019/12/students-manage-emotions>

Purwono, Urip . (2008). Standar Penilaian Buku Pelajaran. [Online]. Diakses dari <http://telaga.cs.ui.ac.id/~heru/bsnp/13oktober08/Bahan%20Sosialisasi%20Standar%20Penilaian%20Buku%20Teks%20Pelajaran%20TIK.ppt>

PEUBI Daring. Pemakaian Huruf Tebal. [Online]. Diakses dari <https://puebi.readthedocs.io/en/latest/huruf/huruf-tebal/>

Rachmawati, Yeni. *Modul 1 Perkembangan Sosial Emosional Pada Anak Usia Taman Kanak-kanak*. [Online]. Diakses dari <http://repository.ut.ac.id/4691/1/PAUD4103-M1.pdf>

Oktaviani, Nur Andra. (20 April 2019). "Butuh 22 Hari Untuk Membangun Kebiasaan Baru, Ini Penjelasannya!". [Online]. Diakses dari <https://www.orami.co.id/magazine/butuh-22-hari-untuk-membangun-kebiasaan-baru-ini-penjasannya/>

Sidu. (November 2019). "Rajin Membaca dan Menulis dapat Membuat Otak Semakin Cerdas". Sidu.id. [Online]. Diakses dari <https://sidu.id/id/berita/rajin-mencatat-dan-menulis-dapat-membuat-otak-semakin-cerdas>