

Atomic Habits: Metode Transformasi diri

**Susi Susilawati^{1*}, Denisse Pratiwi², Fani Putri Amaliya³, Masduki Asbari⁴, Riza Rahmawati⁵,
Saufitri Komalasari⁶**

^{1,3,4,5,6}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Pelita Harapan, Indonesia

*Corresponding author: susilawati.susiii02@gmail.com

Abstrak – Tujuan studi ini adalah untuk menyajikan *review* buku dengan pembacaan secara kritis dengan judul *Atomic Habits* karya James Clear. Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan dalam menganalisis isi buku. Hasil studi menunjukkan bahwa buku ini memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya kebiasaan kecil dalam mencapai perubahan yang signifikan dalam hidup, menggambarkan secara jelas dan terperinci tentang mekanisme pembentukan kebiasaan dan strategi yang dapat diterapkan untuk membentuk kebiasaan yang sukses dan menyoroti peran lingkungan dalam membentuk kebiasaan, memberikan panduan praktis tentang bagaimana menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan kebiasaan positif.

Kata kunci: *Atomic Habits*, Buku, Membaca, Transformasi diri.

Abstract - The purpose of this study is to present a book review with a critical reading of the title *Atomic Habits* by James Clear. The descriptive qualitative research method was used to analyze the content of the book. The findings of the study show that this book provides valuable insights into the importance of small habits in achieving significant life changes, describes clearly and in detail, the mechanisms of habit formation and the strategies that can be used to form successful habits, highlights the role of the environment in habit formation and provides practical guidance on how to create an environment that supports positive habit change.

Keywords: *Atomic Habits*, books, reading, self-transformation.

PENDAHULUAN

Keterampilan berbahasa Indonesia mencakup keterampilan menyimak, keterampilan berbicara, keterampilan menulis, dan keterampilan membaca. Keempat keterampilan tersebut saling terkait antara yang satu dengan yang lain. Kata menyimak dalam bahasa Indonesia memiliki kemiripan makna dengan mendengar dan mendengarkan. Sesungguhnya keterampilan bahasa tidak mungkin meninggalkan kemampuan membaca dan menulis. namun jika dipelajari lebih jauh, Dari kata itu memiliki perbedaan yang terdapat pada pengertiannya. Membaca Merupakan kegiatan melihat tulisan bacaan dan proses memahami isi teks dengan bersuara atau dalam hati. Membaca adalah mengungkapkan suatu imajinasi terhadap suatu pembaca yang disukai khalayak ramai dan juga dimengerti oleh seseorang yang dicintai. Ada istilah seperti ini Membaca adalah jendela dunia, hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya buku karena memberikan banyak pengetahuan kepada manusia. Sedangkan Menurut pendapat Nurgiyantoro (2001), menulis adalah aktivitas mengungkapkan gagasan melalui media bahasa. Menulis

merupakan kegiatan 2 hingga 8 produktif dan ekspresif sehingga penulis harus memiliki kemampuan dalam menggunakan kosakata, tata tulis, dan struktur bahasa.

Membaca sangat penting bagi kehidupan manusia. Kegiatan membaca buku merupakan kegiatan kognitif yang meliputi proses menyerap pengetahuan, pemahaman, kemampuan analisis, kemampuan sintesis, dan kemampuan evaluasi. Dengan membiasakan membaca, seseorang akan memiliki wawasan pengetahuan yang luas, kreativitas yang terbuka, imajinasi yang tinggi, pemikiran yang maju dan berkembang serta akan menjadi cikal bakal pemberdayaan manusia yang cerdas dan intelektual. Membaca merupakan manifestasi dari fitrah pembelajar. Sangat tepat jika buku disebut sebagai jendela dunia dan membaca merupakan investasi masa depan. Kecintaan membaca buku bisa mengubah nasib seseorang. Thomas Edison adalah anak yang bodoh, putus sekolah dasar dan menjadi pedagang asongan. Namun kemudian memasukkan namanya dalam daftar ilmuwan paling terkemuka di muka bumi karena banyaknya penemuan yang tercatat atas namanya. Satu hal yang membuatnya pintar dan sukses membuat berbagai penemuan tak lain adalah kegemarannya membaca buku. (Paul Mujiran, 2008).

Salah satu tanda bahwa masyarakat adalah masyarakat belajar, masyarakat sadar dan melek informasi, dan masyarakat intelektual adalah adanya perpustakaan yang memadai dengan pengunjung yang ramai dan kegiatan yang berkaitan dengan sastra dan intelektualisme (Asbari et al., 2023; Tiara et al., 2021). Namun, semua itu tampaknya masih jauh dari titik api jika melihat kondisi perpustakaan dan minat masyarakat Indonesia untuk memanfaatkan perpustakaan. Sayangnya, kondisi ini tidak hanya terjadi pada masyarakat umum, bahkan di lembaga pendidikan pun perpustakaan mengalami nasib yang sama tragisnya, sepi pengunjung, minim aktivitas intelektual, dan tidak diperhatikan keberadaannya. (Darmaningtyas, 2008).

Perubahan kebiasaan merupakan tantangan yang dihadapi individu dalam upaya mencapai kesuksesan dan kesejahteraan (Asbari, 2015). Kebiasaan sehari-hari memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan. Untuk mencapai produktivitas yang tinggi dan kehidupan yang memuaskan, pemahaman yang mendalam tentang kebiasaan dan cara efektif mengelolanya diperlukan. Buku *Atomic Habits* yang ditulis oleh James Clear telah menjadi salah satu sumber penting dalam mengatasi masalah ini. Buku ini menawarkan pendekatan inovatif dan praktis dalam membentuk kebiasaan yang positif dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam *Atomic Habits* James Clear memperkenalkan konsep kebiasaan atomik yang berfokus pada perubahan kecil dan konsisten yang dapat membawa perubahan besar dalam kehidupan. Lingkungan yang mendukung, transformasi identitas diri, dan penyesuaian yang berkelanjutan menjadi kunci penting dalam mencapai tujuan jangka panjang. Melalui penggabungan penelitian psikologi, neurosains, dan pengalaman pribadi, James Clear memberikan panduan praktis tentang bagaimana membentuk kebiasaan yang berkelanjutan dan efektif.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam studi terkait buku *Atomic Habits* adalah dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Menggambarkan konsep dan prinsip yang diajarkan dalam buku *Atomic Habits*, serta memberikan ilustrasi tentang penerapan kebiasaan atomik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep dan prinsip-prinsip yang ada dalam buku *Atomic Habits*, serta memberikan gambaran tentang cara menerapkan kebiasaan atomik dalam kehidupan nyata.

Menurut Bogdan dan Taylor (1992) dalam V. Wiratna Sujarweni (2020:19) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Menurut Darmadi (2013), Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri- ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Pendapat Moleong senada dengan Bogdan dan Taylor (1975), Di mana mereka mengartikan bahwasanya penelitian kualitatif juga termasuk metodologi yang dimanfaatkan untuk prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Data deskriptif adalah data yang ditulis menggunakan kata-kata secara mendetail.

Sumber data yang diperoleh melalui analisis isi buku *Atomic Habits* karya James Clear. Analisis isi pada dasarnya adalah teknik yang sistematis untuk mengurai isi dan mengolah pesan. Analisis isi dapat juga dipandang sebagai alat untuk mengamati dan mengurai tindak komunikasi yang terbuka dari komunikator terpilih (Budd dkk.,1967).

HASIL DAN PEMBAHASAN



Penulis	: James Clear
Tanggal publikasi	: 16 September 2019
Bahasa	: Indonesia
Lembar kertas	: 356 halaman
ISBN	: 978-602-06-3317-6
Penerbit	: Gramedia Pustaka Utama Kompas Gramedia Building Blok I, Lt. 5 Jl. Palmerah Barat 29-37 Jakarta 10270.

Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com (2019)

Isi Buku

Kebiasaan adalah bunga majemuk dalam proses perbaikan diri. Menjadi 1% lebih baik setiap hari ikut berperan dalam kemajuan besar jangka panjang. Kebiasaan itu seperti pedang dengan dua sisi. Kebiasaan bisa menguntungkan, dapat menjadi teman atau menjadi lawan, itulah sebabnya kita wajib memahami seluk beluknya. Perubahan-perubahan kecil sering kali terlihat tidak memberikan perbedaan sampai menembus ambang batas kritis. Hasil paling dahsyat dalam proses bunga majemuk tidak langsung terjadi dibutuhkan kesabaran. *Atomic habit* adalah kebiasaan kecil yang merupakan bagian dari sistem yang lebih besar. Sama seperti atom ikut membangun molekul, *atomic habit* adalah unsur

pembangun hasil-hasil yang menakjubkan. Jika menginginkan hasil yang lebih baik, jangan memusingkan sasaran dahulu. Sebagai gantinya, berfokuslah pada sistem.

Sejalan dengan waktu, perubahan-perubahan kecil dalam konteks dapat mengantarkan ke perubahan-perubahan besar dalam perilaku. Setiap kebiasaan dimulai dengan petunjuk. Kita lebih mungkin melihat petunjuk yang menonjol. Buatlah petunjuk-petunjuk untuk kebiasaan-kebiasaan baik yang menonjol di lingkungan. Secara bertahap, kebiasaan-kebiasaan menjadi terhubung tidak dengan pemicu tunggal tapi dengan konteks keseluruhan yang melingkupi suatu perilaku. Konteks menjadi petunjuk. Lebih mudah membangun kebiasaan baru di lingkungan baru karena Anda tidak bekerja melawan petunjuk-petunjuk lama.

Kaidah Pertama Perubahan Perilaku adalah menjadikannya terlihat. Dua petunjuk paling umum adalah waktu dan lokasi. Membuat niat implementasi adalah strategi yang dapat digunakan untuk memasang kebiasaan baru dengan waktu dan lokasi tertentu. Rumus niat implementasi adalah saya akan [Pelaku] pada [Waktu] di [Lokasi]. Menumpuk kebiasaan adalah strategi yang dapat digunakan untuk memasang kebiasaan baru dengan kebiasaan yang sudah ada. Rumus menumpuk kebiasaan adalah setelah [Kebiasaan sekarang], saya akan [Kebiasaan baru].

Kaidah Kedua Perubahan Perilaku adalah menjadikannya menarik. Makin menarik suatu kesempatan, makin besar peluang untuk menjadi kebiasaan. Kebiasaan adalah lingkaran umpan balik yang digunakan oleh dopamin. Ketika kadar dopamin meningkat begitu pula motivasi kita untuk beraksi. Antisipasi terhadap ganjaranlah bukan pemenuhannya yang membuat kita melakukan aksi. Makin besar antisipasi, makin besar lonjakan dopamin yang terjadi paket godaan adalah satu cara untuk menjadikan kebiasaan lebih menarik. Strategi ini adalah memasang aksi yang diinginkan dengan sebuah aksi yang dibutuhkan.

Hukum Ketiga Perubahan Perilaku adalah menjadikannya mudah bentuk pembelajaran paling efektif adalah berlatih, bukan membuat rencana. Berfokus pada *action*, bukan *in motion*. Pembentukan kebiasaan adalah proses ketika perilaku mengalami kemajuan menjadi lebih otomatis melalui perulangan. Jumlah waktu melatih sebuah kebiasaan tidak sepenting jumlah perulangan dalam melakukannya.

Kaidah keempat Perubahan Perilaku adalah menjadikannya memuaskan. Kita lebih mungkin mengulang perilaku ketika pengalaman itu memuaskan. Otak manusia berkembang untuk memprioritaskan ganjaran langsung dibanding ganjaran tertunda. Aturan tertinggi perubahan perilaku yang mendapat ganjaran langsung cenderung diulang. Yang menghasilkan hukuman langsung cenderung dihindari. Agar kebiasaan melekat, Anda perlu merasakan kesuksesan langsung bahkan meskipun kesuksesan itu kecil. Tiga hukum pertama perubahan perilaku menjadikan nyata, menjadikan menarik, dan menjadikan mudah memperbesar peluang perilaku akan dilakukan saat ini. Hukum keempat perubahan perilaku menjadikannya memuaskan-meningkatkan peluang perilaku diulang di masa mendatang.

Rahasia memaksimalkan peluang sukses adalah memilih arena kompetisi yang tepat. Ambil kebiasaan yang tepat, maka kemajuan menjadi mudah. Ambil kebiasaan yang keliru, maka hidup menjadi sulit. Gen tidak dapat diubah dengan mudah, yang berarti gen menyediakan keunggulan yang besar dalam lingkungan yang menguntungkan dan kekurangan yang serius dalam lingkungan yang tidak mendukung. Kebiasaan menjadi lebih mudah ketika selaras dengan kemampuan alami. Pilihlah kebiasaan yang paling sesuai. Bermainlah di arena yang memaksimalkan kekuatan. Jika arena seperti

itu tidak ada, ciptakanlah. Gen tidak meniadakan keharusan bekerja keras. Gen menjadikannya jelas. Gen menunjukkan apa yang harus kita lakukan secara maksimal.

Aturan Goldilocks mengatakan bahwa manusia alami motivasi puncak ketika mengerjakan tugas yang tepat berada di batas kemampuan mereka saat itu. Ancaman terbesar dari kesuksesan bukanlah kegagalan, melainkan kebosanan. Ketika kebiasaan menjadi rutin, yang dikerjakan menjadi kurang menarik dan kurang mendatangkan kepuasan. Artinya kita merasa bosan. Siapa pun dapat bekerja keras ketika merasa termotivasi. Kemampuan untuk terus berusaha meskipun hal itu tidak menggairahkan adalah hal yang menjadikan orang berbeda. Profesional bertahan pada jadwal yang sudah dibuat; amatir mencari alasan untuk melewatkannya.

Penerapan konsep kebiasaan atomik yang diperkenalkan dalam buku *Atomic Habits* oleh James Clear memiliki dampak yang signifikan dalam mencapai perubahan kebiasaan yang efektif. Konsep kebiasaan atomik mencakup strategi perubahan kecil dan konsisten yang bertujuan untuk membentuk kebiasaan baru yang positif. Pendekatan kebiasaan atomik dalam buku ini didukung oleh temuan-temuan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebiasaan manusia dipengaruhi oleh lingkungan dan pola yang diulang secara teratur. Dalam buku ini, James Clear menjelaskan pentingnya memahami dasar neurologis dari kebiasaan dan menggunakan pendekatan yang berfokus pada tindakan kecil yang dapat dilakukan setiap hari memungkinkan individu untuk mengubah identitas dan mengembangkan kebiasaan yang lebih positif. James Clear menekankan pentingnya merancang lingkungan yang mendukung dan menghilangkan hambatan yang menghalangi perubahan. Selain itu, buku ini juga mengajarkan strategi untuk mengatur dan melacak perkembangan kebiasaan melalui penggunaan penanda dan sistem penghargaan. Penerapan kebiasaan atomik dapat membantu individu mencapai perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Kelebihan Buku

Buku *Atomic Habits* memiliki kelebihan menghadirkan konsep-konsep yang mendalam tentang pembentukan kebiasaan. James Clear menjelaskan dengan rinci tentang kekuatan kebiasaan kecil, hambatan yang mungkin terjadi, strategi untuk menciptakan kebiasaan yang positif, mengeksplorasi pola pikir yang mendasari kebiasaan dan identitas diri yang membentuk kebiasaan. Buku ini dapat membantu pembaca meraih kesuksesan dan mencapai perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan.

Kekurangan Buku

Karena setiap individu memiliki keunikan dan tantangan mereka sendiri. Buku *Atomic Habits* tidak memberikan solusi yang tepat untuk semua pembaca. Pendekatan yang sukses bagi satu orang mungkin tidak berlaku secara universal. Cenderung fokus pada perubahan internal dan pola pikir, tanpa memberikan penekanan yang cukup pada faktor-faktor eksternal yang juga dapat mempengaruhi kebiasaan. Misalnya, pengaruh lingkungan sosial atau fisik. Memberikan konsep-konsep yang umum dan tidak memberikan wawasan yang mendalam atau solusi yang spesifik dalam mengubah kebiasaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi yang dilakukan dalam buku *Atomic Habits* karya James Clear, dapat disimpulkan bahwa perubahan kecil dalam kebiasaan dapat memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan seseorang. James Clear memahami bahwa prinsip-prinsip pembentukan kebiasaan, seperti menetapkan tujuan yang jelas, merancang lingkungan yang mendukung, dan menggabungkan kebiasaan baru ke dalam rutinitas sehari-hari, individu dapat meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan. Melalui pendekatan atomik yang berfokus pada perubahan kecil dan inkremental, pembaca diajak untuk mengubah kebiasaan yang tidak produktif menjadi kebiasaan yang lebih baik. Penekanan diberikan pada kekuatan perbaikan terus-menerus, bukan perubahan drastis yang sulit dipertahankan. Kesimpulannya, buku ini memberikan panduan praktis dan ilmiah tentang bagaimana membentuk

kebiasaan yang mengarah pada kesuksesan dan kebahagiaan. Melalui penerapan strategi yang dijelaskan dalam buku, individu dapat mengoptimalkan kehidupan mereka dengan perubahan kecil namun berarti dalam kebiasaan sehari-hari.

Mari membaca buku *Atomic Habits* karya James Clear, yang memberikan pendekatan praktis dan terstruktur untuk mengubah kebiasaan. Buku ini akan menginspirasi dan membantu mencapai perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari. Temukan strategi kecil yang dapat dilakukan secara konsisten untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Jadi, jangan lewatkan kesempatan untuk memperluas pemahaman tentang kebiasaan yang efektif dan mengoptimalkan potensi melalui buku ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliya, F.P, & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Pikir dan Pola Hidup *Pasca Covid-19*. Jurnal Manajemen Pendidikan Vol. 1 No. 01 (2023) <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/21>
- Asbari, M. (2015). Fokus Satu Hebat. Penerbit Dapur Buku.
- Asbari, M., Yani, A., Wardoyo, S., Sitanggang, T. W., Sukmawati, K. I., Santoso, G., Lafendry, F., Irhamni, & Rusadi, B. E. (2023). Urgensi Inovasi di Era Informasi: Analisis Kepemimpinan Dinamis, Iklim Etis, dan Inovasi Guru. Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02(01), 128–140. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/135/41>
- Bogdan & Taylor (1975) dalam J. Moleong, Lexy, (1989). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung, Remaja Karya.
- Bogdan, Robert dan Taylor, Steven J. (1992). Pengantar Metode penelitian kualitatif. Terjemahan Arif Surachman. Usaha Nasional. Surabaya.
- Clear, J. (2019). *Atomic Habits: Perubahan Kecil yang Memberikan Hal Luar Biasa*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Putra.
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2023). Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 279–285. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.280>
- Darmadi, Hamid, (2013). Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial. Bandung: Alfabeta.
- Darmaningtyas. (2008). Membangun Paradigma Berpikir Masyarakat Atas Budaya Baca, Intelektualisme, dan Perpustakaan Dalam FA. Wiranto (Ed.), Perpustakaan Dalam Dinamika Pendidikan dan Kemasyarakatan. Semarang: Unika Soegiyapranata.
- Iwari, H. M., & Asbari, M. (2023). Wu-wei: Kekuatan dari Tidak Melakukan Tindakan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 119–122. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.82>
- Jurnal Manajemen Pendidikan Vol. 1 No. 01 (2023). <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.36>
- Komalasari, S, & Asbari, M. (2023). Fenomena Pengadilan Netizen: Dampak Negatif *Over-sharing?*.
- Marpaung, R. A., & Asbari, M. (2023). Break The Limit: Keluar dari Zona Nyaman?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 203–208. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.225>
- Nurdiyanto, Burhan. (2001:273) Pengertian menulis, Yogyakarta, Indonesia.

- Paulus Mujiran. (2008). Menumbuhkan Kebiasaan Membaca Sejak Dini dalam FA. Wiranto (Ed.), *Perpustakaan Dalam Dinamika Pendidikan dan Kemasyarakatan*. Semarang: Unika Soegiyapranata.
- Rahayu, S., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Delayed Gratification: Menahan Sedikit Kesenangan untuk Kebahagiaan Besar Jangka Panjang . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 114–118. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.64>
- Rahmawati, R., & Nurfauzizah, L. (2023). Pentingnya Menentukan Tujuan Hidup Untuk Masa Depan: Analisis Singkat Pemikiran Ali Zaenal Abidin. *Jurnal Manajemen Pendidikan* Vol. 1 No. 01 (2023). <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.46>
- Richard, Budd, et all.(1967). *Content Analysis of Communication*. New York: The Mac Millan Company.
- Rifqi, R. D. S., Asbari, M., & Purba, N. P. (2023). Media Sosial: Ketika Maya Lebih Indah dari Nyata. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 85–88. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.86>
- Setyani, I., Asbari, M., & Sari, E. S. A. (2023). Heroic: Fanatik pada Tujuan, tapi Fleksibel dalam Cara? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 71–75. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.71>
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Personal Branding: Antara Uang dan Nama. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 50–54. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.20>
- Susilawati, S., Aprilianti, D., & Asbari, M. (2022). *The Role of Islamic Religious Education in Forming the Religious Character of Students. Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.4444/jisma.v1i1.1>
- Tiara, B., Stefanny, V., Sukriyah, S., Novitasari, D., & Asbari, M. (2021). Inovasi di Era Informasi: Analisis Kepemimpinan Transformasional dan Iklim Etis di Industri Manufaktur. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4659–4670. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1540>
- V.Wiratna sujarweni (2015), metode penelitian,lengkap, praktis, dan mudah dipahami. VW Sujarweni. (Yogyakarta : pustaka baru press,(2014)).