

**ADAPTASI DAN PROPERTI PSIKOMETRIS PADA
CREATURE OF HABITS SCALE (COHS) VERSI INDONESIA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi

PUTRI ANDINI

21011297

Am v f u i s k e p s .
15/25
17

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Putri Andini
NIM : 21011297

Tanda Tangan



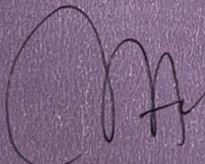
Tanggal : 4 Agustus 2025

PERSETUJUAN SKRIPSI

ADAPTASI DAN PROPERTI PSIKOMETRIS PADA *CREATURE OF HABIT SCALE (COHS)* VERSI INDONESIA

Nama : Putri Andini
NIM : 21011297
Departemen : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Mengetahui,
Kepala Departemen



Dr. Mardianto, S. Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

Padang, 4 Agustus 2025
Dosen Pembimbing



Rinaldi, S.Psi., M.Si
NIP. 197810122003121001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Putri Andini
NIM : 21011297
Departemen : Psikologi
Judul Skripsi : Adaptasi dan Properti Psikometris pada *Creature of Habit Scale (COHS)* Versi Indonesia

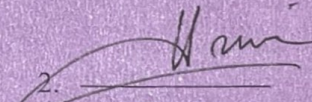
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Rinaldi, S.Psi., M.Si

1. 

Penguji 1 : Aflah Zakinov Irta, S.Psi., M.Si

2. 

Penguji 2 : Devi Lusirja, M.Psi., Psikolog

3. 

Ditetapkan di : Padang

Tanggal : 4 Agustus 2025

Mengetahui,
Kepala Departemen



Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

ABSTRAK

Judul : Adaptasi dan Properti Psikometris pada
Creature of Habit Scale (COHS) Versi Indonesia
Nama : Putri Andini
Dosen Pembimbing : Rinaldi, S.Psi., M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi dan mengevaluasi properti psikometris dari *Creature of Habit Scale* (COHS) ke dalam versi Bahasa Indonesia. COHS, yang dikembangkan oleh Ersche et al. (2017), dirancang untuk mengukur kecenderungan individu dalam membentuk kebiasaan sehari-hari, yang meliputi dimensi rutinitas dan otomatisitas. Proses adaptasi dilakukan secara sistematis mengikuti pedoman dari *International Test Commission* (ITC, 2017) untuk memastikan bahasa dan budaya. Penelitian ini melibatkan 771 subjek dewasa (usia 18 tahun ke atas) dari berbagai wilayah di Indonesia berpartisipasi dalam pengumpulan data. Evaluasi psikometris melibatkan uji validitas isi menggunakan metode Aiken's V, analisis faktor eksploratori (EFA), analisis faktor konfirmatori (CFA), dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach. Hasil uji validitas isi menunjukkan bahwa seluruh 27 item memiliki koefisien Aiken's V di atas 0,60, mengindikasikan relevansi yang tinggi. EFA dan CFA mengkonfirmasi struktur dua faktor COHS (rutinitas dan otomatisitas) yang konsisten dengan model teoritis aslinya. Model CFA menunjukkan goodness of fit yang baik (RMSEA = 0,014; SRMR = 0,032; CFI = 0,995; TLI = 0,994). Selain itu, reliabilitas skala keseluruhan dan subskala menunjukkan nilai Alpha Cronbach yang sangat baik (skala total = 0,918; rutinitas = 0,891; otomatisitas = 0,882). Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa *Creature of Habit Scale* versi Bahasa Indonesia terbukti sebagai alat ukur yang valid dan reliabel dalam mengidentifikasi pola kebiasaan pada populasi dewasa di Indonesia.

Kata Kunci: Adaptasi Skala, *Creature of Habit Scale* (COHS), Validitas, Reliabilitas, Psikometri.

ABSTRACT

Title : *Adaptation and Psychometric Properties of the Indonesian Version of the Creature of Habit Scale (COHS)*
Name : Putri Andini
Lecturer : Rinaldi, S.Psi., M.Si

*This research aims to adapt and evaluate the psychometric properties of the Creature of Habit Scale (COHS) into an Indonesian version. The COHS, developed by Ersche et al. (2017), is designed to measure an individual's tendency to form daily habits, which includes the dimensions of routine and automaticity. The adaptation process was conducted systematically following the guidelines of the International Test Commission (ITC, 2017) to ensure language and culture. This study involved 771 adult subjects (aged 18 years and above) from various regions in Indonesia participating in data collection. The psychometric evaluation involved content validity testing using Aiken's *V* method, Exploratory factor analysis (EFA), Confirmatory Factor Analysis (CFA), and reliability testing using Cronbach's Alpha coefficient. The results of the content validity test showed that all 27 items had Aiken's *V* coefficients above 0.60, indicating high relevance. EFA and CFA confirmed the two-factor structure of COHS (routine and automaticity) consistent with the original theoretical model. The CFA model showed good goodness of fit ($RMSEA = 0.014$; $SRMR = 0.032$; $CFI = 0.995$; $TLI = 0.994$). In addition, the reliability of the overall scale and subscales showed excellent Cronbach's Alpha values (total scale = 0.918; routine = 0.891; automaticity = 0.882). Thus, this study concluded that the Indonesian version of the Creature of Habit Scale proved to be a valid and reliable measurement tool in identifying habit patterns in the adult population in Indonesia.*

Keywords: *Scale Adaptation, Creature of Habit Scale (COHS), Validity, Reliability, Psychometrics.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Adaptasi dan Properti Psikometris Pada *Creature of Habit Scale* (COHS) Versi Indonesia". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Padang. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan mendalam kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T , selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Suryanef, M.Si , Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si , selaku Kepala Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang
4. Bapak Rinaldi, S.Psi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar, teliti, dan penuh dedikasi telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan arahan, masukan, serta motivasi yang tak ternilai harganya sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi ini
5. Bapak Aflah Zakinov Irti, S.Psi., M.Si dan Ibu Devi Lusiria, M.Psi., Psikolog , selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan saran konstruktif selama proses ujian skripsi agar skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen sebagai Staf Pengajar beserta Staf Administrasi Departemen Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang, yang telah banyak memberikan bantuan serta ilmu pengetahuan bagi peneliti selama masa perkuliahan.

7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ahmad Hendri dan Ibu Djusmaleny, yang telah berperan sangat penting dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima Kasih karena tak pernah lelah memberikan doa tulus, dukungan moral dan materi yang tak terhingga, serta kasih sayang yang tak pernah putus. Setiap langkah dan pencapaian penulis adalah berkat pengorbanan dan keikhlasan kalian. Terima kasih atas segala kepercayaan, kesabaran, dan inspirasi yang selalu kalian berikan.
8. Adik tercinta Dwi Aisyah Andini, yang selalu memberikan dukungan dan semangat yang tak pernah henti di berikan. Serta selalu menghibur selama proses penulisan skripsi yang cukup lelah ini, terima kasih adikku yang sudah menemani proses demi proses hingga titik sekarang.
9. Teman-teman dan seluruh angkatan jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang, terimakasih atas kerja samanya dalam empat tahun terakhir.
10. Teman-teman online dan offline yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis untuk mengisi kuesioner serta membantu untuk mencari responden agar mencapai target dalam waktu yang lumayan singkat dengan jumlah responden yang telah lebih dari perkiraan penulis.
11. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri. Karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Yang tidak pernah menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Terima kasih diriku, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Semangat kamu pasti bisa.

Semoga Allah membalas kebaikan pihak-pihak yang telah penulis sebutkan diatas, maupun yang belum bisa penulis sebutkan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun tata bahasa. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan senantiasa penulis terima

dengan lapang dada demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikometri, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Padang, Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Kebiasaan.....	13
1. Definisi Kebiasaan.....	13
B. Creature Of Habit Scale (COHS).....	15
1. Definisi Creature Of Habit Scale (COHS).....	15
2. Aspek-aspek Creature Of Habit Scale (COHS)	16
C. Properti Alat Ukur Psikologi.....	18
1. Validitas	19
2. Analisis Item	27

3. Reliabilitas	27
D. Adaptasi Alat Ukur Psikologi	31
1. Metode Adaptasi Psikologi	31
2. Proses Adaptasi Alat Ukur Psikologi.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional.....	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Instrumen Penelitian.....	40
E. Validitas, Reliabilitas, dan Daya Diskriminasi Item	41
F. Prosedur Penelitian.....	42
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Karakteristik Demografi Subjek	46
B. Hasil Penelitian	48
C. Pembahasan	61
BAB V KEIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Creature of Habit Scale	40
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek berdasarkan Usia	46
Tabel 4.2 Karakteristik Subjek berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.3 Karakteristik Subjek berdasarkan Asal/Domisili	47
Tabel 4.4 Hasil Analisis Aiken's V	49
Tabel 4.5 Hasil Indeks Fit Analisis Faktor Eksploratori (EFA).....	51
Tabel 4.6 Analisis Faktor pada EFA	53
Tabel 4.7 Hasil Indeks Fit Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)	55
Tabel 4.8 Analisis Faktor pada CFA	56
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas.....	59
Tabel 4.10 Hasil Analisis Item.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Proses Adaptasi Alat Ukur Psikologi.....	37
Gambar 4.1 Hasil Analisis Faktor Eksploratori (EFA)	54
Gambar 4.2 Hasil Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Penggunaan Alat Ukur	78
Lampiran 2 Lampiran Skala Asli COHS.....	79
Lampiran 3 Hasil Forward Translation	82
Lampiran 4 Hasil Backward Translation	87
Lampiran 5 Hasil Forward-Backward Translation	89
Lampiran 6 Lembar Validasi Ahli.....	96
Lampiran 7 Hasil Analisis Aiken's V	101
Lampiran 8 Kuesioner Penelitian Skala Pada G-Form.....	102
Lampiran 9 Tabulasi Data COHS	105
Lampiran 10 Hasil Uji EFA.....	132
Lampiran 11 Hasil Uji CFA.....	134
Lampiran 12 Hasil Analisis Item	136
Lampiran 13 Hasil Reliabilitas	137
Lampiran 14 Skala Final COHS Versi Indonesia	138
Lampiran 15 Tahapan Adaptasi yang telah dilakukan	141

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman modern saat ini, memahami kebiasaan individu menjadi semakin penting, terutama dalam konteks psikologi dan perilaku. Pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan dan bisa mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang disebut dengan kebiasaan. Siagian (2015) mendefinisikan kebiasaan sebagai rangkaian tindakan yang dilakukan secara berulang untuk hal yang sama, yang pada akhirnya berlangsung secara otomatis tanpa perlu dipikirkan lagi. Kebiasaan merupakan perilaku yang terjadi secara rutin, dilakukan secara konsisten, dan sering kali berlangsung tanpa kesadaran penuh dari individu. Dalam perspektif psikologi, Andrews (1903) menyatakan bahwa kebiasaan merupakan kecenderungan berpikir, hasrat, atau respons emosional yang relatif stabil, terbentuk dari pengalaman mental yang berulang di masa lalu.

Kebiasaan merupakan pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan dan bisa mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang. (Robbins & Costa (2017) mendefinisikan kebiasaan adalah tindakan bermakna yang diulangi dalam kehidupan sehari-hari dan sering kali dilakukan secara tidak sadar karena sifat otomatisnya. Menurut Duhigg, (2023) kebiasaan terbentuk melalui proses *cue-routine-reward*, di mana lingkungan yang konsisten dapat memicu perilaku tertentu yang diulang-ulang hingga menjadi kebiasaan. Dapat disimpulkan bahwa seseorang melakukan kebiasaannya tanpa berpikir panjang. Hal ini terjadi karena kebiasaan telah tertanam kuat dalam diri seseorang dan menjadi bagian dari sifat dasar manusia. Menurut Ersche et al. (2019), kebiasaan dapat dipahami sebagai respons yang muncul secara spontan tanpa melalui proses berpikir terlebih dahulu. Disebut sebagai respons otomatis karena dilakukan secara refleks, seperti saat seseorang dengan spontan berjabat tangan dengan orang

yang disenangnya, atau justru menggunakan tangan lain saat berinteraksi dengan orang yang kurang disukai. Dengan kata lain, kebiasaan merupakan bentuk reaksi yang muncul tanpa pertimbangan kognitif ketika seseorang menghadapi situasi tertentu.

Kebiasaan merupakan pola tindakan yang terbentuk dari aktivitas yang dilakukan berulang kali, dan memiliki dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, tingkat produktivitas, serta hubungan sosial dengan orang lain acuan pada serangkaian perilaku yang dilakukan secara konsisten oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan rumah, tempat kerja, maupun dalam interaksi sosialnya (Clear, 2018). Kebiasaan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kebiasaan baik yang mendukung kesehatan dan produktivitas hingga kebiasaan buruk yang dapat berdampak negatif (Wood & Neal, 2007).

Kebiasaan terbentuk melalui proses kognitif yang berlangsung secara otomatis, yang berkembang akibat pengulangan terus-menerus dan telah dipelajari secara mendalam tanpa membutuhkan kesadaran atau upaya secara sengaja (Aarts et al., 1997). Kebiasaan merupakan pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan dan bisa mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang. Dalam konteks ini, kebiasaan dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni kebiasaan baik dan kebiasaan buruk. Kebiasaan baik, seperti olahraga teratur atau membaca, yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan kebiasaan buruk, seperti merokok atau makan berlebihan, dapat berdampak negatif. Yang mana keduanya dipelajari melalui pengalaman sehari-hari. Kebiasaan yang baik dapat memperbaiki kualitas hidup, sedangkan kebiasaan buruk sering kali menghambat perkembangan individu (Vilchez-Chavez, et al., 2023).

Kebiasaan positif, seperti olahraga teratur, makan sehat, dan tidur yang cukup, memberikan dampak yang besar terhadap kesejahteraan fisik maupun mental. Penelitian yang dilakukan oleh Smith & Brown (2022) menunjukkan bahwa individu yang mengadopsi kebiasaan baik, seperti

olahraga teratur, pola makan sehat, dan manajemen waktu yang efektif, mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Kebiasaan positif tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga berkontribusi pada peningkatan motivasi dan produktivitas. Tidur yang cukup juga penting untuk pemulihan dan kinerja mental, yang telah dibuktikan dalam berbagai studi (Walker, 2017). Sebaliknya, kebiasaan buruk seperti merokok, bergadang, dan pola makan yang tidak sehat dapat memiliki dampak serius bagi kesehatan. Kurang tidur akibat bergadang, dapat mengganggu fungsi kognitif dan kesehatan mental, serta meningkatkan risiko obesitas (Taheri et al., 2004). Kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi berlebihan makanan cepat saji, juga berhubungan dengan potensi peningkatan terhadap kondisi obesitas dan diabetes tipe 2 (Lloyd-Jones et al., 2010).

Kebiasaan adalah pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan serta berkontribusi signifikan dalam banyak bidang kehidupan sehari-hari, seperti kesehatan, produktivitas, dan interaksi sosial. Dalam konteks populasi dewasa (18 tahun ke atas), kebiasaan sehari-hari memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup, baik secara positif maupun negatif. Sebagai contoh, kebiasaan baik seperti olahraga rutin dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, sedangkan kebiasaan buruk seperti merokok atau begadang dapat merusak kesejahteraan individu (Ersche et al., 2017). Penelitian mengenai kebiasaan telah berkembang dengan adanya alat ukur seperti *Creature of Habit Scale* (COHS), yang dirancang untuk mengevaluasi sejauh mana individu cenderung membentuk kebiasaan berdasarkan pola perilaku tertentu. COHS mengukur beberapa dimensi penting, termasuk frekuensi perilaku berulang, keterikatan pada kebiasaan, dan resistensi terhadap perubahan (Ersche et al., 2017).

Ersche et al. (2017) menjelaskan bahwa *Creature of Habit Scale* (COHS) dirancang untuk mengukur perbedaan individu dalam kecenderungan merespons secara habitual dalam rutinitas sehari-hari,

sehingga hal tersebut sangat relevan bagi populasi dewasa (18 tahun ke atas) mengingat kebiasaan memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Dalam studi validasi COHS, Ersche et al. (2017) menggunakan sampel yang terdiri dari orang dewasa dengan usia minimal 18 tahun, yang mengindikasikan bahwa item-item dalam skala tersebut dirancang untuk mencerminkan rutinitas dan perilaku otomatis yang relevan dengan pengalaman orang dewasa. Ersche et al. (2017) menekankan bahwa kehidupan sehari-hari orang dewasa melibatkan banyak pengulangan aktivitas dalam konteks yang sama, seperti membeli makanan yang sama dari toko kelontong yang sama atau memasak dengan bumbu yang sama, dan COHS berupaya menangkap kecenderungan individu dalam menjalankan rutinitas tersebut secara otomatis. Lebih lanjut, Ersche et al. (2017) mengamati bahwa ketika ditanya tentang kegiatan rutin ini, kebanyakan orang dewasa hampir tidak mengingat detail tindakan mereka, karena kebiasaan adalah perilaku yang dipicu secara otomatis yang dilakukan tanpa kesadaran sadar atau kendali yang disengaja.

Secara keseluruhan, kebiasaan sehari-hari, baik yang positif maupun negatif, memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter dan perilaku individu. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan dapat menjadi faktor penting dalam mencapai tujuan jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup (Duhigg, 2012). Dalam konteks tersebut, mengukur kebiasaan menjadi penting. Salah satu instrumen yang paling umum digunakan adalah *Creature of Habits Scale* (COHS) yang bertujuan untuk menilai kebiasaan sehari-hari seseorang. Namun validitas dan reliabilitas instrumen pengukuran ini harus diuji terlebih dahulu sebelum dapat digunakan secara efektif dalam penelitian dan praktik psikologi.

COHS (*Creature Of Habits Scale*) merupakan alat ukur untuk mengukur skala kebiasaan. COHS dikembangkan untuk mengukur kecenderungan perilaku kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan telah terbukti secara efisien menilai kecenderungan perilaku kebiasaan pada

populasi berbahasa Inggris, dengan keandalan yang memuaskan (Ersche et al., 2017) . COHS konsisten dengan konsep teoretis tentang kebiasaan, yang menjelaskan bahwa kebiasaan terbentuk melalui proses berulang yang bergantung pada konteks (Wood & Rünger, 2016). *Creature of Habits Scale* (COHS) menurut Ersche et al. (2017) dapat mewakili langkah penting untuk menilai variasi antar-individu dalam kecenderungan kebiasaan. Keuntungan utama COHS adalah mengurangi kelemahan kuesioner sebelumnya, *Self-Report Index of Habits Strength* (Verplanken & Orbell, 2003), yaitu fokusnya yang rendah pada konteks (Sniehotta & Pesseau, 2012) .Di dalam COHS terdapat dua sub-skala, yakni rutinitas dan otomatisasi. Yang mana kedua skala tersebut adalah ciri khas dari teori behaviorisme. Adanya bukti bahwa perilaku kebiasaan terbagi menjadi beberapa subdimensi: Rutinitas dan otomatisasi dikonseptualisasikan sebagai bentuk kebiasaan yang memiliki fitur-fitur penting, namun keduanya berbeda dalam hal fungsi serta sejauh mana keduanya mengendalikan perilaku individu (Orbell & Verplanken, 2003)

Rutinitas umumnya digambarkan sebagai pola perilaku yang lazim dan teratur yang dapat dilakukan setiap hari. Seseorang dapat mulai melakukan keduanya tanpa memikirkannya. Kebiasaan adalah perilaku yang dipelajari melalui pengulangan, bukan melalui pemahaman (Boakes, 1993). Rutinitas adalah pola temporal yang relatif tetap dari rangkaian tindakan yang dilakukan secara spontan untuk menjadikan kehidupan sehari-hari lebih teratur dan efisien (Clark, 2000). Rutinitas yang bermakna juga dapat dengan sengaja digabungkan menjadi ritual untuk memperkuat kohesi di antara anggota kelompok . Rutinitas dapat dikarakterisasikan sebagai pola tindakan berurutan yang sengaja dijalankan untuk membuat kehidupan sehari-hari lebih efisien, dan dapat secara sadar diubah jika tidak lagi sesuai (Clark, 2000).

Sedangkan Otomatisasi kebiasaan berarti bahwa kebiasaan dilakukan tanpa kesadaran, sulit dikendalikan, dan efisien secara mental

(Verplanken & Orbell, 2003). Kebiasaan tidak hanya ditentukan oleh frekuensi melakukan suatu tindakan, tetapi konstruksinya juga mencakup kekuatan dan otomatisme perilaku kebiasaan (Verplanken & Orbell, 2003). Berdasarkan definisi kebiasaan menurut Gardner (2015) sebagai suatu proses di mana suatu stimulus secara otomatis memicu dorongan untuk bertindak, yang terbentuk melalui hubungan stimulus-respons yang telah dipelajari sebelumnya. Otomatisasi pada kebiasaan dapat dijelaskan melalui teori behaviorisme yang menggambarkan bagaimana kebiasaan terbentuk melalui pengulangan stimulus dan respons yang konsisten. Misalnya, jika seseorang terbiasa menyiapkan dan menikmati makan malam di waktu yang sama setiap hari, stimulus waktu itu akan mengarah pada respons memasak, sehingga kebiasaan tersebut menjadi otomatis. Teori behaviorisme juga menekankan pentingnya pengulangan dan penghargaan dalam pembentukan kebiasaan. Pengulangan stimulus dan respons yang konsisten akan memperkuat hubungan antara keduanya, sehingga menjadikan perilaku tersebut menjadi lebih otomatis dan tidak lagi memerlukan usaha sadar. Penghargaan atau konsekuensi positif juga dapat mempercepat pembentukan kebiasaan dengan memberikan insentif untuk melanjutkan perilaku tersebut.

Penelitian mengenai validasi alat ukur COHS (*Creature of Habit Scale*) ini telah dilakukan dalam berbagai Bahasa, yakni ke dalam versi bahasa Belanda, versi bahasa Jerman, dan versi Bahasa Perancis. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Overmeyer et al. (2020) yang membahas mengenai COHS versi Jerman bahwa COHS merupakan ukuran perilaku sehari-hari yang valid dan dapat diandalkan yang terkait dengan rutinitas kebiasaan dan perilaku otomatis. Karena subskala COHS mencakup berbagai aspek kecenderungan kebiasaan. Versi asli COHS terbukti menunjukkan struktur dua faktorial, dengan faktor yang disebut rutin (16 item) dan otomatisitas (11 item). Keandalan telah terbukti memuaskan untuk kedua skala (rutinitas COHS: Cronbach's $\alpha = 0,89$,

McDonald's $\omega = 0,92$; otomatisitas COHS: Cronbach's $\alpha = 0,91$, McDonald's $\omega = 0,86$).

Penelitian lain yang dilakukan oleh De Waelle et al. (2024) yang menyatakan bahwa keandalan dan validitas skala Kebiasaan seseorang yang dikemukakan oleh Ersche et al. (2017) valid pada populasi berbahasa Belanda. Dengan hasil korelasi signifikan antara otomatisisme subskala dan rutinitas ($r=0,216$; $p<0,01$) sejalan dengan penelitian sebelumnya (Ersche et al., 2017, 2019; Overmeyer et al., 2020). Dengan hasil bahwa kuesioner dapat digunakan dalam pekerjaan di masa depan dengan menggunakan populasi berbahasa Belanda untuk mengukur kecenderungan kebiasaan mereka dengan berdasarkan subskala otomatis dan rutin, dan apakah dan bagaimana hal itu berkaitan dengan perilaku yang tidak sehat, patologis, atau umumnya maladaptif. Studi ini juga menegaskan kembali hubungan erat antara COHS dan impulsif dan kompulsif. Ini memperkuat temuan sebelumnya yang telah menguji berbagai hubungan antara perilaku kebiasaan dan ciri-ciri kepribadian.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Wyckmans et al. (2020) yang membahas mengenai validitas kebiasaan dalam bahasa perancis yang menyampaikan bahwa Alpha Cronbach dihitung pada seluruh sampel untuk versi akhir kuesioner. Subskala "rutin" dan "otomatisitas" keduanya menunjukkan alpha Cronbach yang baik (masing-masing 0,73 dan 0,8), mendekati alpha yang awalnya diamati oleh Ersche et al. (2017). Dengan kesimpulan, adaptasi dalam bahasa Prancis saat ini dari *Creature of Habit Scale* (Ersche et al., 2017) adalah ukuran valid dari variasi antar-individu dalam kecenderungan kebiasaan dan merupakan alat yang berguna untuk menangkap ciri-ciri kepribadian penting yang terlibat dalam gangguan kompulsif.

Mengadaptasi alat ukur psikologi atau kebiasaan ke dalam konteks budaya Indonesia merupakan langkah yang diperlukan agar alat ukur tersebut relevan, memiliki validitas yang baik, dan layak diterapkan

digunakan secara efektif oleh populasi lokal. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa alat ukur yang dikembangkan di negara lain sering kali mencerminkan nilai-nilai, norma, dan konteks budaya dari negara asalnya, yang mungkin tidak sepenuhnya sesuai dengan realitas di Indonesia. Salah satu fenomena yang menunjukkan pentingnya adaptasi ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suwartono (2016) terkait skala kontrol diri yang digunakan untuk mengukur perilaku tertentu, seperti kebiasaan merokok atau pengendalian impuls. Dalam penelitian tersebut, skala yang awalnya dirancang di luar negeri diadaptasi melalui proses penerjemahan dan penyesuaian budaya. Proses ini melibatkan penerjemahan bahasa secara literal, pengujian ulang terhadap validitas isi, serta uji coba untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut dapat diterima dan dipahami oleh masyarakat Indonesia.

Proses adaptasi alat ukur tidak hanya melibatkan penerjemahan kata-kata ke dalam bahasa Indonesia, tetapi juga memerlukan penyesuaian terhadap konteks budaya. Misalnya, istilah atau contoh yang digunakan dalam kuesioner harus sesuai dengan pengalaman sehari-hari masyarakat Indonesia. Jika sebuah alat ukur menggunakan contoh-contoh yang terlalu spesifik pada budaya Barat, seperti kebiasaan makan makanan tertentu atau aktivitas yang jarang dilakukan di Indonesia, maka responden mungkin akan kesulitan memahami maksud dari pertanyaan tersebut. Sebagaimana dinyatakan oleh Suwartono (2016) "Sebuah tes tidak akan efektif jika isi atau materi dalam alat ukur tersebut tidak selaras dengan konteks budaya Indonesia". Oleh karena itu, sangat penting untuk memastikan bahwa setiap butir dalam instrumen tersebut mencerminkan norma serta nilai yang berlaku dalam masyarakat setempat.

Selain itu, adaptasi alat ukur juga melibatkan pengujian ulang terhadap validitas dan reliabilitasnya. Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa alat ukur yang telah disesuaikan secara budaya memiliki performa psikometrik yang lebih baik dibandingkan

dengan versi aslinya. Misalnya, sebuah studi tentang adaptasi skala kontrol diri menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian budaya, skala tersebut mampu membedakan antara individu perokok dan non-perokok secara lebih akurat (Suwartono, 2016). Hal ini menegaskan bahwa adaptasi budaya bukan hanya soal penerjemahan bahasa tetapi juga soal meningkatkan efektivitas alat ukur dalam mengukur konstruk tertentu di populasi target.

Pentingnya adaptasi ini juga berkaitan dengan sensitivitas budaya. Setiap masyarakat memiliki nilai-nilai unik yang memengaruhi cara mereka memahami konsep-konsep tertentu. Dalam beberapa kasus, konsep atau istilah yang dianggap biasa di negara asal alat ukur mungkin memiliki konotasi berbeda atau bahkan tidak dikenal sama sekali di Indonesia. Misalnya, konsep "*self-reliance*" (kemandirian) dalam budaya Barat sering kali dikaitkan dengan individualisme. Namun, di Indonesia, kemandirian sering kali dilihat dalam konteks kolektivisme, misalnya sebagai kemampuan seseorang untuk berkontribusi pada keluarga atau komunitasnya. Jika aspek ini tidak diperhatikan dalam adaptasi alat ukur, maka hasil pengukuran dapat menjadi bias atau tidak akurat (Suwartono, 2016).

Oleh karena itu, fenomena adaptasi alat ukur ke dalam versi Indonesia menunjukkan betapa pentingnya memperhatikan aspek budaya dan konteks lokal dalam pengembangan instrumen penelitian. Tanpa proses adaptasi ini, hasil pengukuran dapat menjadi bias dan kurang representatif terhadap populasi target. Sebagaimana dinyatakan oleh Hambleton et al. (2005), "adaptasi lintas-budaya dari tes psikologi adalah proses kompleks yang memerlukan perhatian terhadap bahasa dan konteks budaya untuk memastikan keadilan dan validitas pengukuran." Dengan melakukan adaptasi yang tepat, peneliti dapat memastikan bahwa alat ukur tidak hanya relevan tetapi juga mampu memberikan hasil yang akurat dan bermakna bagi masyarakat Indonesia.

Sebagaimana dijelaskan pada beberapa paragraf sebelumnya, beberapa instrumen COHS untuk perilaku kebiasaan ini telah dikembangkan, diadaptasi serta dievaluasi dalam konteks budaya dan bahasa tertentu. Namun, sejauh ini adaptasi dan evaluasi instrumen *Creature of Habits Scale* (COHS) versi Indonesia masih belum ada. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melakukan adaptasi dengan menguji validitas dan reliabilitas skala COHS. Adaptasi instrumen COHS ini sangat penting dilakukan karena merupakan proses utama dalam memastikan bahwa instrumen yang digunakan relevan, valid, dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam konteks manfaat praktis bagi individu dan masyarakat.

B. Identifikasi Masalah

Skala COHS adalah salah satu instrument yang menjelaskan mengenai kebiasaan sehari-hari. COHS dikembangkan untuk mengukur kecenderungan perilaku kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, analisis validasi dan reliabilitas COHS versi Indonesia masih belum ada. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat hasil dari validasi dan reliabilitas COHS Versi Indonesia.

COHS (*Creature Of Habits Scale*) merupakan alat ukur untuk mengukur skala kebiasaan. COHS dikembangkan untuk mengukur kecenderungan perilaku kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa COHS memiliki sifat psikometrik yang sangat baik di berbagai negara, seperti di Belanda, Jerman dan Perancis. Namun, sejauh ini, belum ada adaptasi COHS dalam bahasa Indonesia yang diuji untuk properti psikometriknya.

Belum adanya skala terstandarisasi ke dalam Bahasa Indonesia yang menyebabkan kesulitan dalam penelitian COHS di kalangan usia 18 tahun keatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengadaptasi COHS ke dalam bahasa Indonesia serta peneliti akan menguji psikometriknya

dengan tujuan agar dapat digunakan secara efisien dalam berbagai studi ilmiah yang berhubungan dengan kebiasaan.

Maka dari itu, Hal yang melatarbelakangi munculnya permasalahan inti dalam penelitian ini, yaitu apakah COHS versi Indonesia memiliki sifat psikometrik yang sesuai untuk digunakan sebagai alat pengukuran kebiasaan yakni COHS di Indonesia.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang serta identifikasi permasalahan yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam studi ini dapat dinyatakan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses mengadaptasi *Creature of Habit Scale* (COHS) ke dalam bahasa Indonesia?
2. Apakah *Creature of Habit Scale* (COHS) versi Indonesia memiliki properti psikometris yang baik?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengadaptasi *Creature of Habit Scale* (COHS) ke dalam bahasa Indonesia sesuai dengan standar adaptasi instrumen psikologi.
2. Menilai properti psikometris dari skala *Creature of Habit Scale* (COHS) versi Indonesia.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam ranah ilmu psikologi, khususnya dalam pengembangan dan pengujian alat ukur psikologis. Secara khusus, hasil dari studi ini diharapkan menjadi referensi ilmiah yang berguna dalam proses validasi dan uji reliabilitas *Creature of Habit Scale* versi Bahasa Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap bahwa temuan dari studi ini dapat memberikan kontribusi informatif bagi para ilmuwan psikologi dalam mengembangkan instrumen pengukuran psikologis yang diadaptasi dari berbagai tokoh, baik dari luar maupun dalam negeri. Dengan demikian, skala ini diharapkan dapat digunakan secara efektif sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian yang berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari, khususnya melalui *Creature of Habit Scale* (COHS).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai adaptasi *Creature of Habit Scale* (COHS) ke dalam Bahasa Indonesia, dapat disimpulkan bahwa proses adaptasi telah dilaksanakan secara sistematis dan mengikuti standar internasional adaptasi lintas budaya yang ditetapkan oleh *International Test Commission* (ITC, 2017). Proses ini mencakup enam tahapan utama, yaitu: *Pre-Condition*, *Test Development*, *Confirmation (Empirical Analyses)*, *Administration*, *Scoring and Interpretation*, dan *Documentation*. Hasil uji validitas isi melalui metode Aiken's V menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai koefisien di atas 0,60, yang mengindikasikan bahwa setiap butir memiliki tingkat relevansi yang tinggi terhadap konstruk kebiasaan dalam konteks budaya Indonesia.

Temuan dari analisis faktor menunjukkan bahwa versi Bahasa Indonesia dari COHS mempertahankan dua struktur utama, yakni Rutinitas dan Automatisitas, yang selaras dengan kerangka teoretis dari Ersche et al. (2017). Struktur ini telah tervalidasi melalui pendekatan analisis faktor eksploratori (EFA) dan konfirmatori (CFA). Hasil CFA menunjukkan kecocokan model yang memadai, ditunjukkan oleh nilai RMSEA sebesar 0,014, SRMR sebesar 0,032, CFI sebesar 0,995, dan TLI sebesar 0,994. Dari sisi reliabilitas, pengukuran menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan nilai 0,899 untuk total skala, 0,891 untuk subskala rutinitas, dan 0,882 untuk subskala automatisitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala COHS versi Bahasa Indonesia terbukti valid dan reliabel, serta layak digunakan untuk mengukur kecenderungan kebiasaan pada populasi dewasa di Indonesia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1 Bagi peneliti selanjutnya, perlu menguji struktur faktor COHS versi Indonesia pada populasi yang lebih beragam, seperti remaja, lansia, atau individu dengan kondisi klinis, untuk memastikan konsistensi struktur skala di berbagai konteks. Pengujian invariansi lintas kelompok berdasarkan usia, jenis kelamin, atau latar belakang budaya juga penting dilakukan guna mengevaluasi stabilitas model pengukuran. Penggunaan pendekatan lanjutan seperti *Item Response Theory* (IRT) dan validitas kriteria eksternal dapat memperkuat bukti psikometrik skala. Revisi terhadap item dengan daya diskriminasi rendah juga dapat dilakukan agar lebih sesuai dengan konteks bahasa dan budaya Indonesia.
- 2 Bagi praktisi psikologi dapat menggunakan COHS versi Indonesia sebagai alat asesmen untuk mengevaluasi kebiasaan perilaku individu dalam konteks klinis maupun non-klinis. Skala ini bermanfaat untuk mengidentifikasi pola perilaku kebiasaan yang adaptif maupun maladaptif, seperti dalam kasus adiksi atau gangguan perilaku berulang, serta sebagai dasar untuk merancang intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran.
- 3 Bagi mahasiswa psikologi dapat memanfaatkan COHS versi Indonesia sebagai alat ukur dalam penelitian yang berkaitan dengan perilaku kebiasaan, baik dalam studi kuantitatif maupun intervensi. Penggunaan alat ini mendukung penyusunan metodologi yang kuat dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Institusi pendidikan diharapkan mendorong penggunaan alat ukur psikologis yang telah diadaptasi secara tepat, guna meningkatkan kualitas penelitian dan pembelajaran berbasis data empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Aarts, H., Paulussen, T., & Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health education research*, 12(3), 363-374.
- Aiken, L. R. (2003). *Psychological testing and assessment* (11th ed.). Allyn & Bacon.
- Anastasi, A & Urbina, S, (2006). *Tes Psikologi*. Jakarta: PT Indeks.
- Andrews, B. R. (1903). Habit. *The American Journal of Psychology*, 14(2), 121–149.
- Arief, M. M., Hermina, D., & Huda, N. (2022). Teori Habit Perspektif Psikologi dan Pendidikan Islam. *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 7(01), 62-74.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke-3). Pustaka Pelajar.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, 25(24), 3186–(3191). <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Boakes, R. A. (1993). The role of repetition in transforming actions into habits: The contribution of John Watson and contemporary research into a persistent theme. *Mexican Journal of Behavior Analysis*, 19, 67–90.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming* (2nd ed.). Routledge.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2007). *Research methods, design, and analysis* (11th ed.). Pearson Education, Inc.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery.

- Clark, F. A. (2000). The concepts of habit and routine: A preliminary theoretical synthesis. *Occupational Therapy Journal of Research*, 20, 123S–137S.
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A First Course in Factor Analysis*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Dewaelle, H., Verguts, T., & Lesage, E. (2024). Validation of the Dutch version of the *Creature of Habit Scale* (COHS): a self-report measure of the tendency for habitual behavior in daily life.
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House.
- Durkheim, E. (2008). *The elementary forms of religious life* (C. Cosman, Trans.). Oxford University Press. (Original work published 1912)
- Embretson, S. E., & Reise, S. P. (2000). *Item Response Theory for Psychologists*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ersche, K. D., Lim, T. V., Ward, L. H. E., Robbins, T. W., & Stochl, J. (2017). Creature of Habit: A self-report measure of habitual routines and automatic tendencies in everyday life. *Personality and Individual Differences*, 116, 73–85. .
- Ersche, K. D., Ward, L. H. E., Lim, T.-V., Lumsden, R. J., Sawiak, S. J., Robbins, T. W., & Stochl, J. (2019). Impulsivity and compulsivity are differentially associated with automaticity and routine on the Creature of Habit Scale. *Personality and Individual Differences*, 150, 10(9493).
- Furr, R. M. (2011). *Scale Construction and Psychometrics for Social and Personality Psychology*. SAGE Publications Ltd.
- Furr, R. M., & Bacharach, V. R. (2013). *Psychometrics: An Introduction* (2nd ed.). SAGE Publisher. Inc.
- Gagné, P., & Hancock, G. R. (2006). Measurement model quality, sample size, and solution propriety in confirmatory factor models. *Multivariate behavioral research*, 41(1), 65-83.

- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*, 9, 277–295. doi: 10.1080/1743(7199).(2013).876238
- Georgiev, D., Christie, R., Torkamani, M., Song, R., Limousin, P., & Jahanshahi, M. (2022). Development and validation of a daily habit scale. *Frontiers in Neuroscience*, 16, 88(0023).
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson Education.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D. (Eds.). (2005). *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jouxtel, P. (2019). *Rituals and routines in organizational stability and change*. *Society & Business Review*, 14(1), 93–111. <https://doi.org/10.1108/SBR-03-2018-0029>
- Kaplan, R. M. ., & Saccuzzo, D. P. . (2013). *Psychological testing : principles, applications, & issues*. Wadsworth, Cengage Learning.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Kyriazos, T. A. (2018). Applied psychometrics: sample size and sample power considerations in factor analysis (EFA, CFA) and SEM in general. *Psychology*, 9(08), (2207).

- Lekahena, F., Sahrah, A., & Ahmad, M. (2021). Adaptasi *Manifest Need Questionnaire (MNQ)* dalam konteks kerja. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 47–52. Retrieved from <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/901>
- Leong, F. T. (2008). *Encyclopedia of counseling*. Thousand Oaks, CA: Sage Inc.
- Lloyd-Jones, D. M., et al. (2010). "Heart disease and stroke statistics—2010 update." *Circulation*, 121(7), e46-e215.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample Size in Factor Analysis. *Psychological Methods*, 4(1), 84–99.
- McDonald, R. P. (1999). *Test Theory: A Unified Treatment*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Meade, A. W., & Craig, S. B. (2012). Identifying careless responses in survey data. *Psychological Methods*, 17(3), 437–455. <https://doi.org/10.1037/a0028085>
- Muhid, A., Suhadiyanto, S., & Nurhidayat, D. (2015). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Orbell, S., & Verplanken, B. (2010). The automatic component of habit in health behavior: Habit as cue-contingent automaticity. *Health Psychology*, 29(4), 374.
- Overmeyer, R., Fürtjes, S., Ersche, K. D., Ehrlich, S., & Endrass, T. (2020). Self-regulation is negatively associated with habit tendencies: A validation of the German *Creature of Habit Scale*. *Personality and Individual Differences*, 163, 11(0029).
- Robbins, T. W., & Costa, R. M. (2017). Habits. *Current Biology*, 27(22), Article 22.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Siagian, R. E. F. (2015). Pengaruh minat dan kebiasaan belajar siswa terhadap prestasi belajar matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2).

- Smith, S. K., & Brown, A. J. (2022). The Impact of Positive Habits on Personal Development and Quality of Life. *Journal of Personal Development*, 5(1), 25–39.
- Sniehotta, F. F., & Presseau, J. (2012). The habitual use of the self-report habit index. *Annals of Behavioral Medicine*, 43(1), 139-140.
- Sudirman, M. L. K., Sriwahyuningrum, A., Cahaya, I. M. E., Astuti, N. L. S., Setiawan, J., Tandirerung, W. Y., ... & Hasanah, T. (2023). *Metodologi Penelitian* (Suci Haryati, Ed.; Vol. 1). CV. Media Sains Indonesia.
- Sugiyono, D. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Suwartono, C. (2016). *The psychological tools in Indonesian context: Psychological challenges in MEA era. Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.24854/jpu37>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taheri, S., et al. (2004). "Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index." *PLoS Medicine*, 1(3), e62.
- Verplanken, B., and Orbell, S. (2003). Reflections on past behavior: a selfreport index of habit strength. *Journal of Applied Social Psychology*. 33, 1313–1330. doi: 10.1111/j.1559-1816.2003.tb01951.x
- Verplanken, B. (2006). Beyond frequency: Habit as mental construct. *British Journal of Social Psychology*, 45(3), 639–656. <https://doi.org/10.1348/014466605X49122>
- Vilchez-Chavez, A. F., Bernal Altamirano, E., Morales-García, W. C., Sairitupa-Sanchez, L., Morales-García, S. B., & Saintila, J. (2023). Healthy habits factors and stress associated with health-related quality of life in a Peruvian adult population: a cross-sectional study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2691-2700.

- Walker, A. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863.
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of Habit. *Annual Review of Psychology*, 67(1), Article 1.
- Wyckmans, F., Chatard, A., Saeremans, M., Kornreich, C., Jaafari, N., Fantini-Hauwel, C., & Noël, X. (2020). Habitual routines and automatic tendencies differential roles in alcohol misuse among undergraduates. *Frontiers in Psychology*, 11, 60(7866).
- Wibowo, T. H. (2020). Kajian Teori Breaking Bad Habit Sebagai Solusi Memutus Kebiasaan Negatif Siswa Dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 191-208.
- Willis, G. B. (2015). *Cognitive interviewing: A tool for improving questionnaire design* (2nd ed.). Sage Publications.
- Yunita Fitri, M., & Rahmawati, D. HUBUNGAN KEBIASAAN BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA NEGERI 1 AMPEK ANGKEK.