

Adaptation and Psychometric Properties of the Creature of Habit Scale (COHS) Indonesian Version

Adaptasi dan Properti Psikometris pada *Creature of Habit Scale* (COHS) Versi Indonesia

Putri Andini^{1*}, Rinaldi-Rinaldi²

^{1,2}Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: Putriandini2022@gmail.com

ABSTRAK

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 *International Test Commission* (ITC, 2017) untuk memastikan bahasa dan budaya. Penelitian ini melibatkan sebanyak 771 subjek dewasa (berusia 18 tahun ke atas) dari berbagai wilayah di Indonesia sebagai partisipan 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 = 0,069; SRMR = 0,061; CFI = 0,958; TLI = 0,954). 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 adalah instrumen yang memiliki Tingkat validitas dan reliabilitas yang baik untuk mengukur kecenderungan kebiasaan pada populasi dewasa di Indonesia.

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

ABSTRACT

This research was aimed 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 *International Test Commission* (ITC, 2017) guidelines to ensure language and culture. This study involved a total of 771 adult subjects (aged 18 years and above) from various regions in Indonesia as participants in data collection. Psychometric evaluation involved content validity test using Aiken's V method, exploratory factor analysis (EFA), confirmatory factor analysis (CFA), and reliability test using Cronbach's Alpha coefficient. The results of the content validity test showed that all 27 items had Aiken's V coefficient 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 = 0.069; SRMR = 0.061; CFI = 0.958; TLI = 0.954). 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 concludes that the Indonesian version of the *Creature of Habit Scale* is an instrument that has good levels of validity and reliability for measuring habitual tendencies in the adult population in Indonesia.

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

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern ini, memahami kebiasaan individu menjadi semakin penting, terutama dalam konteks psikologi dan perilaku. Kebiasaan merupakan salah satu fondasi perilaku manusia yang terbentuk melalui proses pengulangan, yang memungkinkan seseorang untuk

menjalankan aktivitas sehari-hari secara efisien. Robbins dan Costa (2017) menyebut kebiasaan sebagai tindakan bermakna yang dilakukan berulang dalam kehidupan sehari-hari, yang sering kali bersifat otomatis dan tidak melibatkan proses berpikir sadar. Duhigg (2023) menjelaskan bahwa kebiasaan terbentuk melalui proses yang dikenal dengan istilah *cue–routine–reward*, di mana isyarat dari lingkungan memicu perilaku tertentu yang diulang secara konsisten hingga menjadi respons otomatis. Gardner (2015) menambahkan bahwa kebiasaan berkembang sebagai hasil dari pembelajaran stimulus–respons, yang berlangsung secara otomatis ketika suatu tindakan telah cukup sering dilakukan dalam konteks yang sama. Wood dan Runger (2016) memperkuat pandangan ini dengan menyatakan bahwa kebiasaan merupakan hasil dari proses kognitif otomatis yang berkembang melalui pengulangan dalam lingkungan yang stabil, tanpa memerlukan usaha sadar. Dalam konteks ini, Clear (2018) menjelaskan bahwa kebiasaan sehari-hari meliputi perilaku berulang yang dilakukan dalam berbagai aspek kehidupan di rumah, di tempat kerja, maupun dalam interaksi sosial.

Dampak dari kebiasaan sangat luas. Kebiasaan positif seperti olahraga, pola makan sehat, dan tidur yang cukup terbukti memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Smith dan Brown (2022) menemukan bahwa individu yang menjalani kebiasaan sehat menunjukkan peningkatan dalam kesejahteraan psikologis dan produktivitas. Walker (2017) juga menyoroti bahwa tidur yang cukup mendukung pemulihan mental dan fungsi kognitif yang optimal. Sebaliknya, kebiasaan negatif seperti bergadang, merokok, dan pola makan tidak sehat telah terbukti berdampak buruk bagi kesehatan dan kualitas hidup (Vilchez-Chavez et al., 2023). Untuk memahami kebiasaan lebih mendalam, dibutuhkan alat ukur yang valid dan andal. Salah satu instrumen yang dikembangkan secara khusus untuk mengukur kebiasaan adalah *Creature of Habit Scale* (COHS), yang dirancang oleh Ersche et al. (2017). Alat ini menilai kecenderungan seseorang untuk bertindak berdasarkan kebiasaan, terutama dalam aspek rutinitas dan otomatisasi. Skala ini dikembangkan untuk menangkap variasi individual dalam kecenderungan menjalani kehidupan berdasarkan pola perilaku yang berulang dan otomatis. COHS menitikberatkan pada dua dimensi penting dalam kebiasaan, yaitu keteraturan tindakan (rutinitas) dan kecenderungan bertindak secara tidak sadar (otomatisasi).

COHS telah melalui berbagai studi validasi lintas budaya. Validasi skala dalam bahasa Jerman dilakukan oleh Overmeyer et al. (2020), yang menemukan bahwa struktur dua faktor dari COHS dapat dipertahankan dan memiliki reliabilitas yang baik. Studi lainnya oleh Wyckmans et al. (2020) menyatakan bahwa versi Prancis dari COHS juga menunjukkan validitas dan reliabilitas yang memadai dalam mengukur kebiasaan. Temuan serupa dilaporkan oleh Dewaelle et al. (2024) dalam adaptasi versi Belanda, yang memperkuat bukti bahwa COHS merupakan alat ukur kebiasaan yang dapat diandalkan lintas bahasa dan budaya. Meskipun begitu, hingga saat ini belum tersedia versi Bahasa Indonesia dari COHS. Padahal, adaptasi alat ukur ke dalam bahasa dan budaya lokal sangat penting untuk memastikan validitas isi dan relevansi psikometrik alat ukur tersebut. Suwartono (2016) menekankan bahwa instrumen psikologi yang dikembangkan di luar negeri tidak dapat digunakan secara langsung tanpa proses adaptasi budaya, karena kemungkinan besar tidak sepenuhnya mencerminkan konteks lokal. Proses adaptasi ini mencakup penerjemahan linguistik, penyesuaian makna budaya, dan pengujian validitas serta reliabilitas versi terjemahan.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan adaptasi *Creature of Habit Scale* (COHS) ke dalam versi Bahasa Indonesia, agar alat ini dapat digunakan secara efektif dalam penelitian maupun praktik psikologi di Indonesia. Proses adaptasi juga harus mengacu pada pedoman dari International Test Commission (ITC, 2017) agar menjamin kesetaraan konsep, struktur, dan fungsi antara versi asli dan versi terjemahan. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan adaptasi linguistik dan budaya terhadap COHS, sekaligus menguji validitas dan reliabilitasnya dalam konteks populasi dewasa di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 773 individu yang berdomisili di Indonesia dan berusia 18 tahun ke atas. Kriteria inklusi ditetapkan berdasarkan beberapa pertimbangan, yaitu: (1) berstatus sebagai warga negara Indonesia, (2) berusia dewasa (≥ 18 tahun). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *incidental sampling*, di mana

partisipan dipilih berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan selama periode pengumpulan data. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui platform Google Form. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan media sosial, termasuk WhatsApp, Instagram, X (Twitter), dan TikTok. Berdasarkan distribusi usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia 18–27 tahun (64,3%), diikuti oleh kelompok usia 28–37 tahun (25,3%), 38–47 tahun (7,0%), dan 48–52 tahun (3,4%). Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 500 responden perempuan (64,7%) dan 273 responden laki-laki (35,3%). Dari segi domisili, responden berasal dari berbagai wilayah Indonesia, dengan proporsi terbesar berasal dari Pulau Jawa (34,8%), disusul oleh Sumatera (29,2%), Sulawesi (17,0%), Kalimantan (16,0%), dan Papua (3,0%). Karakteristik demografis ini mencerminkan keberagaman latar belakang responden yang relevan dalam proses adaptasi skala *Creature of Habit Scale* (COHS) versi Indonesia.

Instrument dalam penelitian ini yaitu *Creature of Habit Scale* (COHS) yang dikembangkan oleh Ersche et al. (2017). Instrumen ini ditujukan untuk mengidentifikasi perbedaan individu dalam merespons secara habitual, serta kecenderungan untuk mempertahankan rutinitas yang sudah terbentuk. Skala ini terdiri dari 27 item yang terbagi menjadi dua dimensi utama, yaitu rutinitas (16 item) dan otomatisitas (11 item). Setiap item direspon menggunakan skala Likert 5 poin, dari 1 = “Sangat Tidak Setuju” hingga 5 = “Sangat Setuju”, dengan rentang skor total 27–135. Contoh item untuk subskala rutinitas antara lain: “Saya menyukai rutinitas harian yang konsisten”, sedangkan contoh item untuk subskala otomatisitas adalah: “Saya menyelesaikan tugas-tugas harian tanpa berpikir panjang tentang langkah-langkahnya.”. Berdasarkan temuan empiris yang dilaporkan oleh Ersche dan rekan-rekannya (2017), alat ukur ini menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik, dengan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,89 untuk subskala rutinitas dan 0,91 untuk subskala otomatisasi. Selain itu, nilai McDonald’s omega masing-masing sebesar 0,92 dan 0,86, yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas tinggi dalam mengukur perilaku kebiasaan pada populasi dewasa.

Penyesuaian skala COHS dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah adaptasi alat ukur dari International Test Commission (ITC, 2017) yang mencakup penerjemahan awal (forward translation), penyelarasan konsep (synthesis), penerjemahan balik (backward translation), dan penilaian oleh ahli (expert judgement). Tahapan ini juga sejalan dengan pendapat Azwar (2021) yang menekankan pentingnya menjaga kesamaan makna dan bahasa dalam proses adaptasi. Kesalahan terjemahan atau pengabaian budaya bisa menyebabkan hasil pengukuran menjadi tidak akurat. Oleh karena itu, setiap tahapan dalam proses ini dirancang untuk menghindari kesalahan tersebut dan memastikan bahwa versi Bahasa Indonesia dari COHS tetap mewakili makna aslinya.

Data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner dianalisis secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.19.3. Analisis dimulai dengan uji validitas isi menggunakan metode Aiken’s V, kemudian dilanjutkan dengan analisis validitas konstruk melalui pendekatan Exploratory Factor Analysis (EFA) dan Confirmatory Factor Analysis (CFA) untuk menguji struktur faktor dari skala COHS versi Indonesia. Reliabilitas internal instrumen dievaluasi dengan koefisien Cronbach’s Alpha, sedangkan daya diskriminasi item dianalisis melalui corrected item-total correlation. Seluruh tahapan penelitian ini dilaksanakan dengan mengacu pada prinsip kode etik penelitian psikologi, yang meliputi penggunaan informed consent, keterlibatan partisipan secara sukarela, serta perlindungan terhadap kerahasiaan dan anonimitas data responden. Peneliti memastikan bahwa seluruh proses penelitian telah memenuhi standar etika guna menjaga integritas ilmiah dan menghormati hak-hak partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan adaptasi skala *Creature of Habit Scale* (COHS) yang dikembangkan oleh Ersche et al., (2017) ke dalam bahasa dan budaya Indonesia yang sesuai dengan standar adaptasi instrumen psikologi. Analisis psikometris pada *Creature of Habit Scale* versi Bahasa Indonesia dilakukan untuk mengevaluasi validitas serta reliabilitas skala setelah proses adaptasi lintas Bahasa dan budaya. Proses evaluasi ini dilakukan dengan berurutan yang dimulai dari

analisis validitas isi, struktur internal melalui analisis factor eksploratori dan analisis faktor konfirmatori, serta reliabilitas diukur menggunakan metode konsistensi internal.

Validitas Isi

Proses adaptasi *Creature of Habit Scale* (COHS) ke dalam Bahasa Indonesia dilakukan sesuai dengan panduan adaptasi skala yang diterbitkan oleh *International Test Commission* (2017) yang dituangkan dalam edisi kedua *The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests*. Penilaian validitas isi menggunakan metode Aiken's V berdasarkan professional judgement, yang bertujuan mengukur kesesuaian isi item dengan konstruk psikologis yang dimaksud. Item dikatakan valid apabila nilai koefisien Aiken's V melebihi 0,600 (Azwar, 2021). Analisis data dilakukan dengan menggunakan Software Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Analisis Aiken's V

No. Item	Skala Penilaian	Σs	V	Keterangan
Item 1	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 2	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 3	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 4	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 5	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 6	0 - 1.00	10	0.83	Valid
Item 7	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 8	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 9	0 - 1.00	12	1	Valid
Item 10	0 - 1.00	10	0.83	Valid*
Item 11	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 12	0 - 1.00	12	1	Valid
Item 13	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 14	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 15	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 16	0 - 1.00	12	1	Valid
Item 17	0 - 1.00	12	1	Valid
Item 18	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 19	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 20	0 - 1.00	11	0.92	Valid
Item 21	0 - 1.00	10	0.83	Valid*
Item 22	0 - 1.00	12	1	Valid
Item 23	0 - 1.00	12	1	Valid
Item 24	0 - 1.00	10	0.83	Valid*
Item 25	0 - 1.00	12	1	Valid
Item 26	0 - 1.00	12	1	Valid
Item 27	0 - 1.00	11	0.92	Valid

*Revisi

Sumber : Hasil Analisis Peneliti

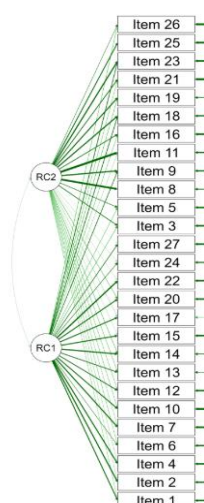
Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien V setiap item berada di rentang 0.83 hingga 1.00 dengan nilai rata-rata 0.93. Nilai tersebut mencerminkan tingkat validitas isi yang baik secara keseluruhan. Item-item seperti nomor 9, 12, 16, 17, 22, 23, 25 dan 26 memperoleh nilai maksimal yakni 1.00 yang menunjukkan kesepakatan penuh dari para ahli terhadap relevansi dengan konstruk yang diukur. Sementara itu, item nomor 6, 10, 21, 24 memperoleh nilai terendah yaitu 0.83, namun tetap berada di ambang batas minimum sebesar 0.60.

Pada item 10, 21 dan 24, dilakukan revisi kalimat pada item sesuai dengan saran yang diberikan saat expert judgement. Revisi dilakukan untuk meningkatkan kejelasan dan efisiensi kata, tanpa mengubah makna substantif dari item asli. Hasil terjemahan item 10 yaitu "Saya selalu berusaha mendapatkan tempat duduk yang sama di tempat-tempat seperti di bus, di bioskop, atau di gereja" direvisi menjadi "Saya selalu berusaha mendapatkan tempat duduk yang sama di tempat-tempat seperti di bus, di bioskop atau di tempat ibadah.". Hasil terjemahan item 21 yaitu "Saya sering mendapati diri saya berjalan dengan 'autopilot' dan kemudian heran mengapa saya berada di suatu tempat atau melakukan sesuatu yang tidak saya inginkan" direvisi menjadi "Saya sering tanpa sadar melakukan sesuatu, lalu saya bingung kenapa saya melakukannya.". Dan hasil terjemahan item 24 yaitu "Saya cenderung bertahan dengan versi paket perangkat lunak yang saya kenal selama saya

bisa” direvisi menjadi “Saya cenderung tetap menggunakan aplikasi/software sudah familiar dengan saya”. Berdasarkan hasil tersebut, setiap item telah memenuhi batas minimum koefisien V sebesar 0.6, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item dinyatakan valid. Oleh karena itu, seluruh item dinyatakan memiliki validitas isi yang memadai dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis struktur faktor serta pengujian reliabilitas.

Validitas Struktur Internal
Analisis Faktor Eksploratori (EFA)

Dalam melakukan analisis evaluasi struktur internal skala, Exploratory Factor Analysis (EFA) merupakan metode paling umum yang digunakan dalam analisis ini. Metode EFA ini digunakan untuk mengevaluasi validitas skala yang sudah jadi yakni dengan melihat apakah strukturnya sesuai dengan teori serta melihat apakah item tersebut sudah memiliki factor loadings yang baik. Evaluasi dengan metode Exploratory Factor Analysis (EFA) ini dianalisis menggunakan software JASP 0.19.3. Adapun hasil analisis sebagai berikut :



Gambar 1. Hasil Analisis Faktor Eksploratori (EFA)
 Sumber: Hasil Analisis Peneliti

Gambar di atas menunjukkan hasil analisis faktor yang menggambarkan hubungan antara dua faktor utama (RC1 dan RC2) dengan 27 item yang dianalisis. Setiap item dihubungkan dengan garis ke kedua faktor tersebut, di mana ketebalan garis menunjukkan seberapa besar kontribusi item terhadap masing-masing faktor. Secara umum, gambar ini memudahkan dalam mengidentifikasi item-item yang tergolong ke dalam masing-masing faktor berdasarkan kontribusinya. Item yang memiliki keterkaitan lebih kuat dengan satu faktor menunjukkan bahwa item tersebut lebih merepresentasikan dimensi atau konstruk yang dimaksud.

Tabel 2. Hasil Indeks Fit Analisis Faktor Eksploratori (EFA)

Indikator	Hasil	Interpretasi
KMO	0.923	Sangat baik, data layak untuk EFA
Bartlett’s Test	2736.096	Signifikan, korelasi antar item memadai
Jumlah Faktor	2	Berdasarkan eigenvalue > 1
Varians Terekrasi	66.7%	Baik, memenuhi syarat psikometri
Faktor Loading	0.403-0.834	Nilai-nilai loading ini cukup hingga sangat baik.
SRMR	0.054	Baik (≤ 0.08)
CFI	0.957	Baik (≥ 0.90)
RMSEA	0.061	Baik (≥ 0.90)

Sumber : Hasil Analisis Peneliti

Berdasarkan tabel di atas, nilai KMO secara keseluruhan adalah 0,923. Nilai ini mengindikasikan bahwa pengambilan sampel sudah memadai untuk melakukan Analisis Faktor Eksploratori (EFA). Secara umum, nilai KMO di atas 0,5 dianggap dapat diterima, sedangkan nilai

yang mendekati 1,0 menunjukkan kesesuaian data yang semakin tinggi untuk analisis faktor. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa respon terhadap item-item tes memiliki korelasi yang cukup kuat sehingga analisis faktor dapat dilakukan dengan andal.

Berdasarkan hasil diatas, Uji Bartlett's Test of Sphericity menunjukkan hasil yang signifikan ($\chi^2 = 2736,096$; $df = 351$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang kuat antar variabel dan data memenuhi syarat untuk dilakukan Analisis Faktor Eksplorasi. Nilai probabilitas yang kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa ukuran sampel dan asumsi normalitas sudah memadai untuk melaksanakan Analisis Komponen Utama (PCA). Berdasarkan hasil analisis eigenvalue dan scree plot, ditemukan dua faktor utama yang memiliki nilai eigenvalue besar dari 1. Kedua faktor ini secara kumulatif menjelaskan sebesar 66,7% dari total varians.

Tabel 3. Analisis Faktor pada EFA

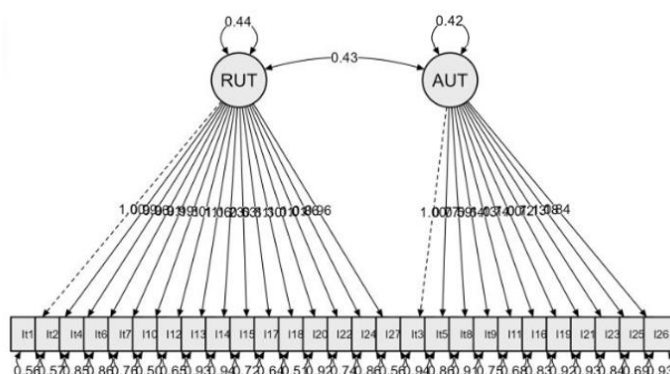
	Factor 1	Factor 2	Uniqueness
Item 1	0.517		0.683
Item 2	0.561		0.658
Item 3		0.441	0.691
Item 4	0.546		0.668
Item 5		0.403	0.754
Item 6	0.560		0.605
Item 7	0.550		0.653
Item 8		0.769	0.408
Item 9		0.586	0.479
Item 10	0.513		0.664
Item 11		0.834	0.278
Item 12	0.476		0.707
Item 13	0.461		0.707
Item 14	0.572		0.560
Item 15	0.533		0.698
Item 16		0.450	0.718
Item 17	0.520		0.696
Item 18	0.567		0.485
Item 19		0.545	0.596
Item 20	0.521		0.623
Item 21		0.465	0.715
Item 22	0.610		0.617
Item 23		0.581	0.470
Item 24	0.485		0.638
Item 25		0.500	0.750
Item 26		0.556	0.678
Item 27	0.421		0.820

Sumber : Hasil Analisis Peneliti

Proses rotasi faktor dilakukan dengan menggunakan metode varimax, menghasilkan nilai factor loading yang berkisar antara 0,403 hingga 0,834. Nilai-nilai loading ini cukup hingga sangat baik. Umumnya loading > 0.40 dianggap layak untuk interpretasi, dan loading > 0.70 sangat kuat. Nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap butir memiliki kontribusi yang cukup kuat terhadap faktor yang terbentuk. Selanjutnya, Hasil analisis goodness of fit menunjukkan bahwa model yang diuji memiliki kecocokan yang baik terhadap data. Hal ini ditunjukkan oleh nilai RMSEA sebesar 0,061 dan nilai SRMR sebesar 0,054 juga menunjukkan tingkat kecocokan yang baik. Selain itu, nilai CFI sebesar 0,957 dan TLI sebesar 0,938 menunjukkan bahwa model memiliki kecocokan yang sangat baik, karena keduanya melebihi batas minimum yakni 0,90.

Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)

Analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) digunakan untuk menguji kesesuaian model tiga faktor yang dihasilkan dari analisis faktor eksploratori (EFA). Hasil analisis menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kecocokan yang sangat baik dengan data.



Note : RUT: Rutinitas, AUT:Automatisitas

Gambar 2. Hasil Analisis Faktor Confirmatori (CFA)

Sumber: Hasil Analisis Peneliti

Pada gambar diagram plot diatas menunjukkan hubungan antara dua variabel laten, yaitu RUT dan AUT, dengan sejumlah indikator atau item yang mengukurnya. Masing-masing variabel diukur oleh beberapa item yang ditunjukkan dengan arah panah dari variabel ke item. Nilai-nilai pada panah menggambarkan seberapa besar kontribusi item terhadap variabel tersebut (disebut factor loading), di mana sebagian besar nilainya cukup tinggi, menandakan bahwa item-item tersebut valid. Selain itu, terdapat hubungan positif antara RUT dan AUT, yang ditunjukkan oleh panah dua arah dengan nilai korelasi sebesar 0.43. Gambar ini secara umum menunjukkan bahwa model pengukuran yang digunakan memiliki struktur yang baik dan dapat menjelaskan hubungan antar variabel dengan cukup kuat.

Tabel 4. Hasil Indeks Fit Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)

Indeks Fit	Hasil	Kriteria/ Rekomendasi	Keterangan
χ^2 / df	899.124	<3.00	Fit
p-value	<.001	>0.05	Tidak Fit*
RMSEA	0.069	≤ 0.08	Fit
SRMR	0.061	≤ 0.08	Fit
CFI	0.958	≥ 0.90	Fit
TLI	0.954	≥ 0.90	Fit

Catatan: p-value dari chi-square sering kali signifikan (< .05) pada ukuran sampel besar, sehingga tidak selalu digunakan sebagai indikator utama dalam model fit (Byrne, 2010).

Hasil analisis CFA menunjukkan bahwa model pengukuran yang diuji memiliki kecocokan yang baik terhadap data. Nilai Chi-square (χ^2) sebesar 899.124 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 321, menghasilkan rasio χ^2/df sebesar 2.80. Nilai ini berada dalam rentang yang dapat diterima, karena berada di bawah batas maksimal 3.00, yang menunjukkan bahwa model tidak terlalu kompleks dan masih sesuai dengan data yang diamati. Walaupun nilai p-value < .001, yang secara statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara model dan data, hal ini dipahami sebagai konsekuensi dari ukuran sampel yang besar. Dalam konteks ini, nilai p yang signifikan tidak selalu menandakan model tidak layak, karena uji chi-square sangat sensitif terhadap jumlah responden. Selain itu, berbagai indeks kelayakan model lainnya menunjukkan hasil yang memuaskan.

Nilai Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) sebesar 0.069 dan Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) sebesar 0.061 berada di bawah ambang batas 0.08, yang menunjukkan tingkat kesalahan aproksimasi dan residual yang rendah. Selanjutnya, nilai Comparative Fit Index (CFI) sebesar 0.958 dan nilai Tucker-Lewis Index (TLI) sebesar 0.954 mengindikasikan bahwa model memiliki kecocokan yang sangat baik dengan data empiris, karena nilainya telah melampaui batas minimum yang direkomendasikan, yaitu 0.90.

Berdasarkan keseluruhan hasil indeks fit tersebut, dapat disimpulkan bahwa model CFA dalam penelitian ini memiliki kelayakan yang baik dan dapat digunakan untuk mengukur konstruk yang dimaksud. Hasil uji analisis CFA diperoleh factor loading yang baik dari setiap item terhadap

aspek-aspeknya. Factor loading yang diperoleh berkisar antara 0.443 hingga 0.772. Secara keseluruhan, berdasarkan kombinasi dari indeks-indeks fit tersebut, dapat disimpulkan bahwa model CFA yang diuji telah memenuhi kriteria kelayakan dan dapat digunakan untuk mengukur konstruk yang dimaksud secara valid dan reliabel.

Analisis Item

Pada penelitian ini, analisis item dilakukan dengan melihat indeks daya diskriminasi, yaitu seberapa baik setiap item bisa membedakan responden berdasarkan tingkat kemampuan atau karakteristik yang diukur. Indeks ini dihitung menggunakan corrected item-total correlation. Semakin tinggi nilai korelasinya, semakin baik item dalam membedakan responden. Menurut Azwar (2021), item dengan nilai di atas 0,30 dianggap cukup baik. Namun, jika jumlah item yang memenuhi kriteria ini masih kurang, batas minimum dapat diturunkan hingga 0,25 agar jumlah item yang digunakan tetap mencukupi. Adapun hasilnya sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Analisis Item

Item-Total Statistics	
Nomor Item	Corrected Item-Total Correlation
Item 1	0,498
Item 2	0,526
Item 3	0,492
Item 4	0,435
Item 5	0,500
Item 6	0,329
Item 7	0,499
Item 8	0,363
Item 9	0,389
Item 10	0,445
Item 11	0,515
Item 12	0,443
Item 13	0,498
Item 14	0,518
Item 15	0,442
Item 16	0,458
Item 17	0,491
Item 18	0,279
Item 19	0,450
Item 20	0,451
Item 21	0,389
Item 22	0,470
Item 23	0,508
Item 24	0,382
Item 25	0,600
Item 26	0,492
Item 27	0,286

Sumber : Hasil Analisis Peneliti

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item dalam skala memiliki daya diskriminasi yang baik, karena nilai corrected item-total correlation semuanya berada diatas batas minimal yakni 0.25. Meskipun terdapat dua item dengan koefisien daya diskriminan 0.279 (item 18) dan 0.286 (item 27) namun Item tersebut tetap dipertahankan dalam instrumen karena secara statistik telah memenuhi batas validitas yang telah ditentukan, dan secara konseptual dianggap esensial untuk merepresentasikan aspek perilaku pada skala yang digunakan.

Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu prosedur evaluasi yang dilaksanakan untuk mengukur konsistensi internal instrumen pengukuran. Penelitian ini menerapkan metode konsistensi internal dengan menghitung koefisien Alpha Cronbach dari skala yang digunakan. Alpha Cronbach akan

dianalisis melalui bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Adapun hasil Uji Reliabilitas sebagai berikut :

Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas

Faktor	Jumlah Item	Nilai Reliabilitas	Interpretasi
Skala Total	27	0.899	Sangat baik
Rutinitas	16	0.891	Sangat baik
Automatisitas	11	0.882	Sangat baik

Sumber : Hasil Analisis Peneliti

Creature of Habit Scale (COHS) memiliki jumlah Item sebanyak 27 dengan nilai koefisien realibilitas total sebesar 0.889. skala ini terdiri dari dua faktor, yaitu Rutinitas dan Automatisitas. Masing-masing faktor juga menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik, dengan nilai Cronbach's Alpha untuk dimensi Rutinitas sebesar 0.891, dan untuk dimensi Automatisitas sebesar 0.882. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala COHS versi Bahasa Indonesia memiliki reliabilitas yang sangat baik secara keseluruhan maupun pada masing-masing faktor.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi *Creature of Habit Scale* (COHS) yang dikembangkan oleh Ersche et al. (2017) ke dalam konteks bahasa dan budaya Indonesia. COHS merupakan instrumen untuk mengukur kecenderungan individu dalam bertindak berdasarkan kebiasaan secara otomatis dibandingkan dengan perilaku yang dipertimbangkan secara sadar. Mengingat belum tersedianya versi Bahasa Indonesia, adaptasi ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi penelitian psikologi kebiasaan serta pengembangan instrumen yang sah dan andal di Indonesia. Proses adaptasi mengikuti pedoman adaptasi dari International Test Commission (ITC, 2017).

Pedoman adaptasi dari International Test Commission (ITC, 2017) yang mencakup enam tahapan utama. Pada tahap pertama, yakni *Pre-Condition*, peneliti meminta serta memperoleh izin resmi dari pemegang hak cipta alat ukur. Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan kajian literatur untuk meninjau apakah isi atau konstruk tes relevan dan sesuai dengan budaya di Indonesia. Pada tahap kedua, *Test Development*, yaitu proses penerjemahan dan penyesuaian skala agar cocok digunakan dalam konteks budaya baru. Proses penerjemahan dilakukan menggunakan metode *Forward-Backward Translation*, kemudian peneliti menyesuaikan istilah, gambar, atau konteks budaya yang tidak relevan dengan budaya Indonesia. Setelah proses penerjemahan selesai, dilanjutkan dengan peer review oleh tiga dosen psikologi yang ahli dalam pengembangan alat ukur, serta expert review oleh tiga dosen atau psikolog profesional yang menilai keterwakilan konstruk tiap item menggunakan rumus Aiken's V, dengan nilai valid $\geq 0,6$. Versi akhir skala COHS dalam Bahasa Indonesia kemudian diadministrasikan secara daring menggunakan Google Form, dengan teknik convenience sampling kepada Warga Negara Indonesia berusia minimal 18 tahun melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, X (sebelumnya Twitter), dan TikTok.

Tahap berikutnya, *Confirmation (Empirical Analyses)*, merupakan proses untuk menguji struktur dan kualitas psikometrik dari skala hasil adaptasi. Validitas konstruk diuji melalui *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dan dilanjutkan dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk memastikan kesesuaian model teoretis dengan data empiris. Selain itu, reliabilitas skala dinilai menggunakan *Cronbach's Alpha*, dan daya diskriminasi tiap item dievaluasi melalui analisis *corrected item-total correlation*. Pada tahap *Administration*, peneliti memastikan bahwa prosedur pelaksanaan skala dilakukan secara konsisten dan setara pada seluruh responden, termasuk keseragaman instruksi, waktu pengisian, dan format penyajian item. Peneliti juga berperan sebagai administrator skala, yang bertugas menjaga netralitas, memberikan instruksi, dan menjawab pertanyaan teknis tanpa memengaruhi respons partisipan. Tahap selanjutnya adalah *Scoring and Interpretation*, yaitu tahap di mana sistem penskoran dan pedoman interpretasi disesuaikan agar tetap valid dalam konteks budaya target. Peneliti memastikan bahwa skor yang dihasilkan dapat diinterpretasikan secara tepat tanpa menimbulkan kesalahpahaman budaya atau diskriminasi terhadap kelompok tertentu. Terakhir, tahap *Documentation* dilakukan dengan mencatat seluruh proses adaptasi, mulai dari perolehan izin, penerjemahan, uji coba, hasil penilaian ahli, analisis

statistik, hingga revisi item. Dokumentasi ini disusun secara sistematis dan transparan sebagai bentuk pertanggungjawaban ilmiah dan untuk mendukung replikasi pada penelitian berikutnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil adaptasi skala COHS dapat dinyatakan valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk mengukur kebiasaan. Dimana skala yang sudah diterjemahkan menunjukkan hasil yang valid berdasarkan hasil uji Aiken's V. Suatu item dinyatakan valid apabila koefisien Aiken's V yang diperoleh lebih dari 0,600 (Azwar, 2021). Hasil analisis menunjukkan bahwa Item 10, 21 dan 24 merupakan item dengan koefisien V paling rendah dan kemudian di revisi berdasarkan saran dari validator atau para ahli. Saran yang diberikan berkaitan dengan efisiensi penggunaan kata dalam kalimat, agar lebih mudah dipahami oleh responden yang menggunakan Bahasa Indonesia sebagai bahasa sehari-hari.

Data kemudian dilakukan evaluasi struktur internal skala. Evaluasi terhadap struktur internal skala dilakukan untuk memastikan bahwa konstruk yang diukur oleh *Creature of Habit Scale* (COHS) versi Bahasa Indonesia memiliki konsistensi dan kejelasan secara faktor. Analisis dilakukan melalui pendekatan faktor eksploratori (EFA) dan faktor konfirmatori (CFA). Tujuan dari EFA adalah untuk mengidentifikasi struktur laten dari konstruk kebiasaan dalam *Creature of Habit Scale* (COHS) versi Indonesia, sedangkan CFA digunakan untuk mengonfirmasi apakah model yang diperoleh sesuai dengan struktur konseptual yang telah dirumuskan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Hasil analisis EFA menunjukkan bahwa item-item dalam COHS versi Indonesia terdistribusi dengan baik ke dalam dua faktor utama, yaitu Rutinitas dan Automatisitas. Dua faktor yang dihasilkan selaras dengan konstruk teoritis yang dikemukakan oleh Ersche et al. (2017), yaitu bahwa perilaku kebiasaan terdiri dari dua komponen utama: rutinitas sebagai tindakan berulang yang dilakukan secara sadar, dan automatisitas sebagai bentuk perilaku otomatis yang tidak memerlukan perhatian sadar.

Struktur dua faktor hasil EFA kemudian diuji lebih lanjut melalui CFA untuk mengonfirmasi kesesuaian model. Hasil CFA menunjukkan bahwa seluruh item memiliki *standardized factor loading* yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$), dengan rentang nilai 0,368 hingga 0,919. Seluruh interval kepercayaan (CI 95%) tidak mencakup angka nol, yang mengindikasikan bahwa kontribusi setiap indikator terhadap faktornya valid secara statistik. Tidak ada satu pun item yang menunjukkan *loading* di bawah ambang batas minimum 0,45, sehingga tidak ada indikator yang perlu dieliminasi dari model. Ini menunjukkan bahwa struktur dua faktor dalam versi Indonesia terkonfirmasi secara kuat, baik secara teoretis maupun empiris.

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian asli oleh Ersche et al. (2017), CFA terhadap versi asli COHS (bahasa Inggris) menghasilkan nilai *standardized loading* yang sangat mirip dengan rentang *loading* yang diperoleh dalam versi Indonesia. Kekuatan *loading* dan struktur dua faktor yang stabil menunjukkan kemungkinan adanya konsistensi reliabilitas yang serupa. Hal ini menunjukkan bahwa COHS mempertahankan kestabilan struktur internalnya saat diadaptasi ke dalam konteks budaya yang berbeda, termasuk dalam konteks masyarakat Indonesia. Konsistensi model dua faktor ini juga telah dikonfirmasi dalam beberapa studi lintas budaya lainnya. Validasi COHS versi Jerman oleh Overmeyer et al. (2020) menunjukkan struktur dua faktor yang sama dengan reliabilitas tinggi (Rutinitas: $\alpha = 0,89$; Automatisitas: $\alpha = 0,91$). Demikian pula, De Waelle et al. (2024) pada versi Belanda menemukan korelasi positif antar subskala ($r = 0,216$; $p < 0,01$) serta struktur faktor yang stabil. Penelitian oleh Wyckmans et al. (2020) pada versi Perancis juga melaporkan hasil CFA yang mendukung dua faktor dengan reliabilitas baik (Rutinitas: $\alpha = 0,73$; Automatisitas: $\alpha = 0,80$).

Dengan demikian, baik melalui analisis eksploratori (EFA) maupun konfirmatori (CFA), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa struktur dua faktor COHS tidak hanya relevan dalam konteks teoretis, tetapi juga terbukti stabil dan valid secara empiris dalam konteks budaya Indonesia. Hal ini mendukung penggunaan COHS sebagai alat ukur kebiasaan yang sah dalam populasi dewasa Indonesia, serta membuka peluang untuk penelitian lanjutan dalam bidang perilaku habitual dan kesehatan mental berbasis lintas budaya.

Setelah struktur internal COHS versi Indonesia dikonfirmasi melalui analisis faktor, tahap selanjutnya adalah mengevaluasi reliabilitas internal dan kualitas butir (item) untuk memastikan konsistensi serta ketepatan pengukuran dari setiap indikator dalam skala. Reliabilitas internal dinilai menggunakan *Cronbach's Alpha*, sementara kualitas item dianalisis melalui *Corrected Item-Total Correlation* (CITC), yang menunjukkan sejauh mana tiap item berkorelasi dengan total skor skala

yang diwakilinya. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa nilai *Corrected Item-Total Correlation* (CITC) sebagian besar item menunjukkan nilai di atas 0,30, yang merupakan batas minimal yang umum digunakan untuk menilai bahwa suatu item memiliki daya diskriminasi yang memadai (Azwar, 2012). Hanya dua item yang menunjukkan nilai mendekati atau sedikit di bawah batas tersebut. Meski berada di bawah 0,30, nilainya masih mendekati ambang dan tidak secara drastis berbeda dari item lainnya, sehingga belum cukup menjadi alasan kuat untuk mengeliminasi item dari skala. Sebagian besar item lain memiliki nilai korelasi yang cukup kuat. Ini menandakan bahwa secara umum, seluruh butir instrumen memiliki daya diskriminasi yang baik dan mampu membedakan individu dengan tingkat kebiasaan yang berbeda.

Hasil ini sejalan dengan temuan Ersche et al. (2017) dalam pengembangan COHS versi asli, di mana seluruh item memiliki korelasi item-total yang memadai dan tidak diperlukan penghapusan item. Dalam penelitian mereka menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi. CITC yang konsisten berada di atas 0,30 pada sebagian besar item menunjukkan bahwa skala ini memiliki konsistensi internal yang baik. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil validasi lintas budaya. Overmeyer et al. (2020) dalam COHS versi Jerman melaporkan struktur item yang kuat, tanpa item yang perlu dieliminasi. Demikian pula, De Waelle et al. (2024) dalam versi Belanda menemukan bahwa sebagian besar item dalam subskala otomatisitas berkorelasi positif dengan konstruk psikologis seperti impulsivitas dan kompulsivitas, yang menegaskan kekuatan teoretis dan empiris dari butir-butir skala. Wyckmans et al. (2020) pada COHS versi Perancis juga mendukung kekonsistenan struktur item, dengan hasil reliabilitas yang tetap memadai meskipun dalam konteks budaya berbeda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skala *Creature of Habit Scale* (COHS) versi Bahasa Indonesia dapat diterapkan pada populasi masyarakat Indonesia yang secara demografis lebih beragam. Hal ini menjadi menarik, mengingat skala asli yang dikembangkan oleh Ersche et al. (2017) yang sebelumnya diuji dalam populasi yang relatif homogen, serta memperkuat temuan dari studi-studi lintas budaya lainnya seperti yang dilakukan oleh De Waelle et al. (2024) dan Overmeyer et al. (2020). Hasil adaptasi menunjukkan bahwa struktur internal skala kecocokan model yang baik dan nilai reliabilitas yang memadai. Sebagai perbandingan, versi asli memiliki indeks kecocokan model yang sangat baik seperti CFI, NFI dan RMSEA. Namun, untuk nilai SRMR tidak diketahui dikarenakan publikasi asli tidak menyediakan nilai tersebut. Akan tetapi skala versi Indonesia justru menunjukkan reliabilitas yang lebih tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa skala ini dapat digunakan secara efektif untuk mengukur kebiasaan individu dalam konteks masyarakat Indonesia yang lebih heterogen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai adaptasi *Creature of Habit Scale* (COHS) ke dalam versi Bahasa Indonesia, dapat disimpulkan bahwa proses adaptasi ini berhasil dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan standar adaptasi lintas budaya yang ditetapkan oleh International Test Commission (ITC, 2017). yang mencakup penerjemahan awal (forward translation), penyelarasan konsep (synthesis), penerjemahan balik (backward translation), dan penilaian oleh ahli (expert judgement). Hasil validitas isi yang diperoleh melalui metode Aiken's V menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai koefisien validitas di atas 0,60, menandakan bahwa setiap item memiliki relevansi yang tinggi dengan konstruk kebiasaan dalam konteks budaya Indonesia.

Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa Skala COHS versi Indonesia terbukti memiliki dua faktor utama, yaitu Rutinitas dan Automatisitas, yang konsisten dengan struktur teoritis yang dikemukakan oleh Ersche et al. (2017) dan telah tervalidasi melalui analisis faktor eksploratori (EFA) serta konfirmatori (CFA). Analisis faktor eksploratori (EFA) dan konfirmatori (CFA) mendukung struktur dua faktor dari skala COHS, yaitu faktor rutinitas dan otomatisitas, yang telah sesuai dengan struktur teoritis dari versi aslinya. Model CFA menunjukkan tingkat goodness of fit yang baik, dibuktikan dengan nilai RMSEA sebesar 0,069, SRMR sebesar 0,061, CFI sebesar 0,958, dan TLI sebesar 0,954. Selain itu, reliabilitas skala yang diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan hasil sangat baik, yaitu 0,899 untuk skala total, 0,891 untuk subskala rutinitas,

dan 0,882 untuk subskala automatisitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa skala COHS versi Indonesia valid dan reliabel, serta dapat digunakan untuk mengukur kecenderungan kebiasaan pada populasi dewasa di Indonesia.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran. 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. 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. Serta 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

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery.
- 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. (2023). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House.
- 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).
- 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
- International Test Commission. (2017). *ITC guidelines for translating and adapting tests* (Second ed.). *International Journal of Testing*. <https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166>
- 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.

- Smith, S. K., & Brown, A. J. (2022). The Impact of Positive Habits on Personal Development and Quality of Life. *Journal of Personal Development*.
- 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>
- 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., & 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).