

PENELITIAN MENGENAI KEMAMPUAN MENUNDA KEPUASAN PADA ANAK USIA PRASEKOLA

DELAY OF GRATIFICATION STUDY IN PRESCHOOL CHILDREN

Rijki Nur Ardianti*

Universitas Padjadjaran

*Fakultas Psikologi UNPAD Tahun 2015

e-mail: ardianti99@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan manusia untuk meregulasi diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Pada anak, regulasi diri ini dapat dilihat dari kemampuannya untuk menunda kepuasan. Kemampuan ini penting dimiliki oleh anak usia prasekolah karena dapat memprediksi kemampuannya dalam bidang akademik dan sosial 15 tahun kemudian (Mischel et al., 1988).

Partisipan dalam penelitian ini adalah 35 orang anak dengan rentang usia mulai dari 4 tahun 2 bulan hingga 7 tahun 2 bulan. Kemampuan menunda kepuasan partisipan diukur dari durasi waktu menunda keinginan terhadap *reward* (berupa makanan atau minuman) yang dapat diperoleh langsung, demi mendapatkan *reward* (makanan atau minuman sejenis) dalam jumlah yang lebih banyak. Kemampuan menunda kepuasan diukur dari durasi waktu partisipan menunda kepuasan. Dalam penelitian ini, didapatkan rata-rata durasi waktu menunda kepuasan selama 784,06 detik (13 menit 4 detik). Sebanyak 29 partisipan memiliki durasi waktu menunda kepuasan lebih dari rata-rata dan 6 partisipan lainnya memiliki durasi waktu menunda kepuasan dibawah rata-rata.

Penelitian ini juga berusaha mengidentifikasi strategi yang dilakukan oleh partisipan selama menunda kepuasan. Strategi yang paling banyak dilakukan adalah strategi *ignoring*, yaitu berusaha menghindarkan perhatian dari makanan atau minuman yang tersedia di ruang penelitian.

Kata kunci: delay of gratification ability, kemampuan menunda kepuasan, prasekolah, regulasi diri, strategi menunda kepuasan

ABSTRACT

Self-regulation ability is important in human life. Ability to Delay of gratification is a prototype of self-regulation ability in children. This ability is important in preschool children because it can predict cognitive and social competences 15 years later (Mischel et al., 1988).

In this study 35 children, ranging in age from 4 years 2 months to 7 years 2 months waited for desired delayed reward in the face immediately available but less desirable reward. Delay of gratification ability measured by delay times. The mean of delay times in this study is 784,06 seconds (13 minutes 4 seconds), 29 children waited more than this and another 6 children were less.

This study also indentified the strategies that preschoolers used to facilitate the delay task. The most common strategy that preschooler used during delay task was ignoring, avoiding attention from available reward.

Keywords: self-regulation, delay of gratification ability, delay of gratification strategy, preschool children

Pendahuluan

Kemampuan untuk meregulasi diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Cikal bakal dari regulasi diri adalah *delay of gratification ability* (selanjutnya disebut kemampuan menunda kepuasan) yang mulai muncul pada anak usia prasekolah. Kemampuan menunda kepuasan sendiri adalah kemampuan seseorang untuk menunda *reward* yang dapat diperoleh langsung dengan mengarahkan perilaku untuk mendapatkan *reward* yang lebih diinginkan di masa mendatang (Mischel et al. 1989). Pada tahun 1970-an Walter Mischel meneliti kemampuan menunda kepuasan ini dalam setting laboratorium dengan cara menempatkan anak pada situasi dilematis, yaitu antara memilih *reward* (berupa makanan) yang dapat diperoleh langsung atau *reward* dengan jumlah yang lebih banyak namun harus menunggu terlebih dahulu. Keadaan tersebut dirancang untuk memunculkan konflik di dalam diri anak antara mengikuti keinginannya, mengonsumsi makanan yang ada secara langsung atau menunda keinginannya terlebih dahulu untuk mendapatkan makanan serupa dengan jumlah yang lebih banyak.

Penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa kemampuan menunda kepuasan yang dilihat dari durasi waktu menunda kepuasan dapat memprediksi kompetensi akademik dan sosial 15 tahun kemudian (remaja), secara spesifik anak yang mampu menunda kepuasannya lebih lama pada saat usia prasekolah dinilai oleh orang tua memiliki kompetensi akademik dan sosial yang lebih baik, kefasihan verbal, rasional, perhatian yang baik, terencana, dan mampu menghadapi

stres serta frustrasi dengan baik (Mischel et al., 1988). Kemampuan menunda kepuasan juga berperan penting dalam kesiapan memasuki sekolah formal (*school readiness*) dalam hal perilaku dan kesiapan akademik (Razza & Raymond, 2013); berhubungan dengan kontrol kognitif secara umum, dimana perilaku tersebut konsisten mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa (Casey, et al., 2012); dan dapat memprediksi rendahnya agresi fisik dan verbal, rendahnya perilaku *bullying*, serta *self-worth* and *self-esteem* yang lebih tinggi (Rodriguez et al., 1989, dalam (Mischel, et al., 2011)). Oleh karena itu, kemampuan menunda kepuasan yang baik dan strategi untuk mempermudah proses menunda kepuasan ini penting dimiliki oleh anak sejak usia prasekolah.

Untuk memahami proses psikologis yang terjadi ketika menunda kepuasan, pada tahun 2004 Mischel dan Ayduk mengemukakan model *Cognitive Affective Processing System (CAPS)*. Berdasarkan model ini, ketika individu menunda kepuasan terjadi interaksi antara sistem panas dan sistem dingin dalam dirinya. Dinamakan “sistem panas” apabila proses mental yang terjadi lebih didominasi oleh aspek emosi, sehingga memungkinkan pemrosesan emosi dan respon yang cepat terhadap stimulus. Sistem ini berkembang pada awal kehidupan, bersifat impulsif, dan refleks. Sementara apabila aspek kognisi yang lebih dominan, dinamakan “sistem dingin”. Dalam diri individu, sistem dingin ini familiar dengan aspek informasi, kognisi, dan spasial dari stimulus dan berkembang seiring dengan bertambahnya usia.

Kinerja sistem panas dan dingin berlawanan, dalam artian jika salah satu sistem bekerja lebih dominan maka kinerja sistem lain akan terhambat. Ketergugahan keinginan individu terhadap suatu stimulus dapat terjadi apabila proses mental individu didominasi oleh sistem panas sementara kinerja sistem dingin terhambat maka respon yang muncul adalah respon impulsif. Dominasi sistem panas dan sistem dingin ini dipengaruhi oleh faktor kematangan system, yang berkaitan dengan tahap perkembangan. Sistem panas berkembang pada awal kehidupan sementara sistem dingin berkembang seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, pada tahun-tahun awal kehidupan, proses mental individu didominasi oleh kinerja sistem panas yang sudah lebih awal berfungsi dibanding sistem dingin yang sebagian besar belum berkembang dengan sempurna.

Dalam konteks menunda kepuasan, stimulus yang memudahkan kinerja sistem panas akan memunculkan ketergugahan keinginan. Namun disisi lain individu harus berkomitmen

pada tujuan jangka panjang untuk mendapatkan sesuatu yang lebih diinginkan, hal tersebut dapat tercapai apabila individu mampu meningkatkan kinerja sistem dingin atau menghambat kinerja sistem panas. Agar memudahkan proses tersebut individu dapat menggunakan strategi ketika menunda kepuasan. Dalam Metcalfe dan Mischel (1999) strategi menunda kepuasan dapat dilakukan dengan menurunkan kinerja sistem panas yang dapat memunculkan respon impulsif dengan menyembunyikan (*obscuring*) atau mengabaikan (*ignoring*) stimulus yang menggugah keinginan; menghadirkan stimulus lain sebagai distraktor, baik distraktor dari luar diri (*external distraction*) maupun distraktor dari dalam diri (*internal distraction*) berupa distraksi kognitif; dan memaknakan ulang stimulus yang dapat menggugah keinginan (*internal reframing*).

Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti, diketahui bahwa 3 dari 5 anak usia prasekolah menunjukkan ciri-ciri rendahnya kemampuan menunda kepuasan, yaitu anak tidak dapat menunda keinginannya untuk jajan ketika keinginan tersebut muncul. Selain itu, hanya ada 1 dari 5 anak yang mampu meredakan tangisnya sendiri ketika keinginan untuk jajan itu tidak langsung dipenuhi, sementara 4 anak lainnya belum menunjukkan adanya usaha atau strategi yang dilakukan untuk mengurangi keinginannya untuk jajan. Dari pemaparan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai kemampuan menunda kepuasan untuk memahami faktor-faktor yang mendasari kesulitan anak usia prasekolah dalam menunda kepuasan serta strategi yang digunakan untuk mempermudah proses tersebut.

Berdasarkan hasil pencarian judul skripsi dan tesis melalui perpustakaan online di 5 Universitas yang ada di Indonesia, tidak ditemukan satu pun penelitian mengenai “*delay of gratification*” atau “penundaan kepuasan”. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan sebagai penelitian awal untuk mengetahui gambaran mengenai kemampuan menunda kepuasan pada anak usia prasekolah. Hal yang akan diteliti dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kemampuan menunda kepuasan yang dilihat dari durasi waktu anak untuk menunda kepuasan dan strategi yang digunakan anak selama menunda kepuasan.

Metode

1. Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah anak prasekolah usia 4 tahun 2 bulan hingga 7 tahun 2 bulan, dengan median usia 6 tahun 1 bulan. Menurut Santrock (2011) anak prasekolah adalah

anak yang berusia 2 hingga 6 tahun. Namun pada saat pengambilan data, anak usia 2 tahun belum dapat memahami perkataan asisten peneliti, sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan pengambilan data. Selain itu, terdapat pula 8 orang anak usia 7 tahun yang belum memasuki sekolah formal, sehingga peneliti memasukan pula kedelapan anak tersebut ke dalam penelitian ini.

2. Prosedur

Prosedur pengukuran kemampuan menunda dalam penelitian ini mengadaptasi prosedur penelitian yang dilakukan oleh Karniol et al. tahun 2011 dengan beberapa penyesuaian. Dalam penelitian ini, pertama-tama partisipan diajak untuk melakukan *ice breaking* bersama asisten peneliti dimana masing-masing partisipan ditemani oleh satu orang asisten peneliti. Selanjutnya asisten peneliti mengajak partisipan memasuki ruang penelitian. Setiap ruang penelitian disediakan sebuah kotak berisi sosis goreng, roti bakar dan dua buah susu kotak di atas meja (Jenis makanan dan minuman ini disesuaikan dengan makanan dan minuman yang disukai oleh partisipan, dimana dalam penelitian Karniol et al. 2011 makanan ini berupa *cookies* dan *pretzel*). Selanjutnya, asisten peneliti menunjukkan kotak berisi makanan tersebut kepada partisipan dan mengatakan “*Wah ada banyak makanan. Ada apa aja?*” setelah partisipan menjawab asisten peneliti mengatakan “*Dari ketiga jenis makanan dan minuman ini, mana yang paling ingin kamu makan?*” setelah memilih, asisten peneliti meyakinkan sekali lagi bahwa makanan atau minuman yang dipilih memang benar-benar diinginkan partisipan. Selanjutnya, asisten peneliti mengatakan “*Kamu mau tambahan lagi (makanan atau minuman yang tadi dipilih) enggak? Nah, sekarang Kakak keluar dulu sebentar buat ngambil satu lagi. Kalau kamu menunggu sampai Kakak kembali, kamu akan mendapatkan tambahan satu lagi (sebutkan makanan atau minuman yang tadi dipilih). Tapi kalau Kakak pergi, kamu makan makanan atau minuman ini, kamu enggak bakal dapet tambahan lagi*”. “*Kalau kamu enggak makan makanan atau minuman ini sampai kakak kembali, kamu bakal dapet tambahan lagi enggak? Kalau kamu makan atau minum ini selama Kakak pergi kamu dapet tambahan makanan atau minuman enggak?*”. Setelah partisipan memahami, asisten peneliti meletakkan makanan atau minuman yang disukai partisipan di atas meja kemudian meninggalkan ruang penelitian dengan membawa makanan atau minuman yang tidak dipilih partisipan. Dalam penelitian Karniol et al., 2011 makanan yang

disukai partisipan (stimulus) tidak diletakan di ruang penelitian. Jika partisipan tidak dapat menunda kepuasan hingga asisten peneliti kembali, mereka dapat membunyikan bel untuk memanggil asisten peneliti dan hanya mendapatkan satu buah kue. Dalam penelitian ini tidak digunakan bel karena keterbatasan sarana dan prasarana peneliti, sehingga makanan atau minuman yang disukai partisipan disediakan di ruang penelitian agar partisipan dapat langsung mengonsumsi jika tidak dapat menunda keinginannya.

Dalam penelitian ini, kemampuan menunda kepuasan diukur dari durasi waktu mulai dari asisten peneliti meninggalkan ruang penelitian hingga partisipan mengonsumsi makanan atau minuman yang disajikan di ruang penelitian dengan menggunakan stopwatch dalam satuan detik. Durasi waktu maksimal partisipan menunggu adalah selama 900 detik (15 menit), tanpa diberitahukan kepada partisipan. Jika partisipan tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang ada di ruang penelitian hingga batas waktu maksimal ini, maka partisipan dianggap dapat menunda kepuasan selama 900 detik. Penentuan durasi waktu maksimal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lee et al. (2003) mengenai kemampuan menunda kepuasan pada anak usia 5-7 tahun.

Data strategi menunda kepuasan dalam bentuk perilaku diperoleh dengan cara observasi langsung melalui *one way mirror*. Data ini diperoleh dengan menggunakan panduan observasi yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan konsep strategi menunda kepuasan yang dikemukakan oleh Metcalfe dan Mischel tahun 1999. Observasi ini dilakukan masing-masing oleh satu orang observer, yaitu mahasiswa Psikologi yang telah mengikuti mata kuliah observasi dan interview. Sementara data strategi menunda kepuasan dalam bentuk aktivitas kognitif diperoleh dengan wawancara kepada partisipan, setelah asisten peneliti kembali ke ruang penelitian. Wawancara tersebut ditujukan untuk mengetahui apa yang dipikirkan oleh partisipan selama menunda kepuasan. Selanjutnya, hasil wawancara dianalisis dan dikelompokkan ke dalam bentuk strategi menunda kepuasan berupa aktifitas kognitif berdasarkan konsep strategi menunda kepuasan yang dikemukakan oleh Metcalfe & Mischel (1999).

Hasil dan Pembahasan

1. Durasi Waktu Menunda Kepuasan

Dalam penelitian ini, dari 35 orang partisipan terdapat 26 orang (74,28 %) yang memiliki durasi waktu menunda kepuasan melebihi waktu maksimal (900 detik) yang ditentukan, dalam arti partisipan mampu menunda kepuasannya untuk mengonsumsi makanan atau minuman yang disukai hingga asisten penelitian kembali ke ruang penelitian. Sementara, 9 orang lainnya (25,71 %) memiliki durasi waktu menunda kepuasan sebelum batas waktu maksimal yang ditentukan, dengan kata lain partisipan tidak dapat menunda keinginannya untuk mengonsumsi makanan atau minuman hingga asisten peneliti kembali.

Tabel 1 Durasi Waktu Menunda Kepuasan Partisipan Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	< 900 detik		≥ 900 detik	
	Jumlah partisipan	%	Jumlah partisipan	%
4	1	100 %	0	0 %
5	3	50 %	3	50 %
6	5	25 %	15	75 %
7	0	0 %	8	100 %
Total partisipan	9		26	

Dari tabel 1 terlihat bahwa partisipan berusia 4 tahun (1 orang) tidak dapat menunda kepuasan hingga batas waktu yang ditentukan (900 detik). Sementara, partisipan berusia 5, 6 dan 7 tahun secara berurutan mampu menunda kepuasan hingga batas waktu yang ditentukan sebanyak 25 %, 50 %, dan 75 %. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa semakin tua usia partisipan, semakin banyak pula partisipan yang mampu menunda kepuasan hingga batas waktu yang ditentukan. Hasil tersebut sesuai dengan model kemampuan menunda kepuasan yang

dikemukakan oleh Mischel dan Ayduk (2004), bahwa kematangan dalam hal ini usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan menunda kepuasan.

Rata-rata durasi waktu menunda kepuasan partisipan dalam penelitian ini adalah selama 784,06 detik dari durasi waktu maksimal menunda kepuasan selama 900 detik, dengan standar deviasi sebesar 259,03 detik. Sebanyak 6 orang partisipan (17,14 %) memiliki durasi waktu menunda kepuasan dibawah rata-rata, sementara 29 orang lainnya (82,85%) memiliki durasi waktu menunda kepuasan diatas rata-rata. Rata-rata tersebut cenderung lebih lama dibandingkan dengan rata-rata durasi waktu menunda kepuasan anak usia prasekolah dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lee et al., tahun 2008 (M= 675, SD= 274,8) dan Peake et al., tahun 2002 (M= 320, SD= 384). Rata-rata durasi waktu menunda kepuasan partisipan berdasarkan kategori usia dapat dilihat di tabel 2. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa semua partisipan berusia 7 tahun (8 orang) mampu menunda kepuasan hingga batas waktu maksimal yang ditentukan (900 detik).

Tabel 2 Rata-rata durasi waktu menunda kepuasan partisipan berdasarkan kategori usia

Usia (tahun)	Jumlah partisipan (orang)	Rata-rata durasi waktu (detik)	SD
4	1	272	-
5	6	766,17	311,766
6	20	768,65	273,273
7	8	900	0
Total	35		

2. Strategi Menunda Kepuasan

Berdasarkan hasil penelitian, strategi menunda kepuasan yang paling banyak hingga paling sedikit dilakukan partisipan adalah strategi *ignoring*, *external distraction*, *internal distraction*, *obscuring*, dan *internal reframing*. Strategi *ignoring* adalah strategi menunda kepuasan yang dilakukan dengan menghindarkan perhatian dari stimulus (Metchalfe & Mischel, 1999). Adapun bentuk perilakunya adalah dengan memalingkan wajah dari makanan atau

minuman yang disukai (dilakukan oleh 97,4 % partisipan), memalingkan badan dari makanan atau minuman yang disukai (71.42%), dan menutup mata (8.57%).

Strategi *external distraction* yaitu memunculkan stimulus eksternal yang dapat mengaktifkan sistem kerja yang tidak relevan dengan sistem panas/sistem dingin (Metcalf & Mischel, 1999). Secara operasional, strategi ini dilakukan partisipan dengan menghadirkan distraktor fisik yang dapat mengalihkan perhatian dari makanan atau minuman yang disediakan di ruang penelitian sehingga ketergugahan keinginan dapat berkurang. Strategi ini dilakukan partisipan dengan memainkan meja atau kursi di ruang penelitian (80 %), memainkan anggota tubuh (seperti rambut, tangan, kaki) (68,57 %), berjalan-jalan di ruang penelitian (51,42 %), memainkan atribut yang dikenakan (seperti pakaian, kerudung, kaos kaki) (28,57%), mengetuk dinding ruang penelitian (28,57%), berbicara dengan temannya (17,14 %), dan memainkan pintu ruang penelitian (11.43%).

Strategi *internal distraction* adalah strategi menunda kepuasan yang dilakukan dengan mengaktifkan jaringan kerja yang tidak relevan dengan sistem panas dan sistem dingin secara internal (Metcalf & Mischel, 1999). Secara operasional, partisipan melakukan distraksi kognitif dengan memikirkan hal lain selain makanan atau minuman yang disediakan oleh peneliti. Strategi ini dilakukan partisipan dengan berbicara sendiri (45,71 %); memikirkan *reward* yang dijanjikan asisten peneliti (34,28 %); dan memikirkan hal lain selain makanan atau minuman yang ada di ruang penelitian (34,28 %), seperti memikirkan ada ulat di ruang penelitian, memikirkan temannya yang bernyanyi di ruangan lain, memikirkan asisten peneliti, memikirkan akan meminum minumannya di rumah, memikirkan suara-suara dan aktifitas yang ada di balik *one way mirror*, memikirkan akan meminum minuman yang disukai nanti ketika haus; bernyanyi (20 %); dan memikirkan makanan atau minuman selain yang ada di ruang penelitian (2.85%).

Strategi *obscuring* adalah strategi menunda kepuasan dengan melakukan usaha konkrit yang dapat menghambat respon impulsif sehingga menurunkan ketergugahan keinginan (Metcalf & Mischel, 1999). Secara operasional, strategi ini dilakukan partisipan dengan cara menutup makanan atau minuman yang disukai dengan tangan (11.43%), memindahkan makanan atau minuman ke bawah meja penelitian (5.71%), dan memindahkan makanan atau minuman ke lantai (2,58 %).

Strategi *internal reframing* adalah strategi menunda kepuasan yang dilakukan dengan memikirkan bagian dan aspek yang tidak menggugah keinginan dari stimulus (Metcalf & Mischel, 1999). Secara operasional strategi ini dilakukan partisipan dengan membayangkan makanan atau minuman yang disukai sebagai objek lain. Strategi ini dilakukan oleh 2.85% partisipan.

Dari hasil yang telah dipaparkan tersebut, terlihat bahwa strategi *ignoring* merupakan strategi menunda kepuasan yang paling banyak dilakukan oleh partisipan selama menunda kepuasan. Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan Baumeister et al. tahun 1994, bahwa mengalihkan perhatian merupakan strategi yang paling umum dilakukan seseorang untuk meregulasi diri (dalam Peake et al., 2002). Selain itu, strategi *ignoring* juga tergolong strategi yang mudah dilakukan (Mischel & Metcalfe, 1999). Dalam penelitian ini, partisipan berusia 4 tahun (1 orang) dan 5 tahun (6 orang), sama sekali tidak melakukan strategi *internal distraction* dengan memikirkan *reward* yang dijanjikan asisten peneliti, sementara partisipan berusia 6 tahun (9 orang) dan 7 tahun (3 orang) melakukannya. Strategi *internal reframing*, dengan memikirkan makanan atau minuman yang disukai sebagai objek lain dilakukan hanya oleh 1 orang partisipan berusia 6 tahun. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rodriguez et al. (1989) dalam Mischel dan Ayduk (2004) bahwa ketika mencapai usia enam tahun, seiring dengan perkembangan sistem dingin, meningkat pula kemungkinan penggunaan strategi kognitif. Dalam penelitian ini strategi kognitif yang dilakukan partisipan berusia 6 tahun adalah dengan memikirkan *reward* yang dijanjikan asisten peneliti dan memikirkan makanan atau minuman yang disukai sebagai objek lain.

Simpulan Penelitian

Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar (74,28 %) partisipan mampu menunda kepuasa melebihi 900 detik (15 menit), dengan rata-rata durasi waktu menunda kepuasan selama 784,06 detik (13 menit 4 detik). Rata-rata durasi waktu menunda kepuasan ini lebih lama dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lee et al., tahun 2008 dan Peake et al., tahun 2002. Strategi menunda kepuasan yang paling banyak hingga paling sedikit dilakukan partisipan adalah strategi *ignoring*, *external distraction*, *internal distraction*, *obscuring*, dan *internal reframing*. Strategi kognitif dengan memikirkan *reward*

yang dijanjikan asisten peneliti (*internal distraction*) dan memikirkan makanan atau minuman yang disukai sebagai objek lain (*internal reframing*) dilakukan oleh partisipan berusia 6 tahun sementara partisipan berusia 4 dan 5 tahun tidak melakukannya sama sekali.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini terdapat banyak kekurangan. Salah satunya adalah sedikitnya jumlah partisipan. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah penambahan jumlah partisipan dengan proporsi yang relatif sama pada setiap kategori usia. Hal ini penting, karena salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan menunda kepuasan adalah faktor kematangan yang dilihat dari usia.

Daftar Pustaka

Sumber Buku

Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Editor), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York, NY: Guilford Press.

Sumber Jurnal

Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askrend, M. K., et al. (2012). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Annals of Neurosciences*, 27-28.

Karniol, R., Galili, L., Shtilerman, D., Naim, R., Stern, K., Manjoch, H., et al. (2011). Why Superman Can Wait: Cognitive Self-Transformation. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 307-317.

Lee, P. L., W. Lan, C. L. Wang dan H. Y. Chiu. (2008). Helping Young Children to Delay Gratification. *Early Childhood Educ J*, 557-564.

Metcalf, J. dan W., Mischel. (1999). A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. *Psychological Review*, 3-19.

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 933-938.

Mischel, W. O. Ayduk, M. G. Berman, B. J. Casey, I. H. Gotlib, J. Jonides, dan E. Kross (2011). Willpower Over The Life Span: Decomposing Self-Regulation. *Oxford University Press*, 252-256.

Mischel, W., Y., Shoda., dan P. K. Peake. (1988). The Nature of Adolescent Competencies Predicted by Preschool Delay of Gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 687-696.

Peake, P. K., M., Helb., dan W, Mischel. (2002). Strategic Attention Deployment for Delay of Gratification in Working and Waiting Situation. *Developmental Psychology*, 313-326.

Silverman, I. W. (2003). Gender differences in delay of gratification: A meta-analysis. *Sex Roles*, 451-463.