

Delaying Gratification Inventory Adaptasi Alat Ukur

Ahmad Syahdela Eurofaldy, Fauziah Taslim

Universitas Negeri Padang.
ahmadsyahdela@student.unp.ac.id

Article History

accepted 1/4/2026

approved 1/5/2026

published 8/5/2026

Abstract

The ability to delay gratification is crucial for university students in their ability to make long-term decisions amidst a fast-paced culture. This study aims to adapt the Delaying Gratification Inventory (DGI) designed by Hoerger et al. (2011) into Indonesian and to examine its validity and reliability. The study involved 140 university students using PayLater in West Sumatra, following the adaptation guidelines by Beaton et al. (2000), which include forward translation, synthesis, back-translation, and expert evaluation. The analysis showed that 10 out of the 35 initial items were eliminated due to low discrimination power (< 0.30) according to Azwar's (2017) standard. After revision, the final 25 items demonstrated excellent internal reliability (Cronbach's $\alpha = 0.901$), exceeding the acceptable threshold. In conclusion, the Indonesian version of the DGI is proven to be a reliable instrument for measuring the tendency to delay gratification among university students.

Keywords: *Delaying of Gratification, Cultural Adaptation, PayLater*

Abstrak

Kemampuan menunda kepuasan sangat krusial bagi mahasiswa dalam kemampuan mengambil keputusan jangka panjang di tengah budaya yang serba instan. Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi *Delaying Gratification Inventory* (DGI) rancangan Hoerger dkk. (2011) ke dalam Bahasa Indonesia serta menguji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Penelitian melibatkan 140 mahasiswa pengguna *PayLater* di Sumatera Barat, melalui panduan adaptasi Beaton dkk. (2000) yang meliputi terjemahan, sintesis, *back-translation*, dan evaluasi ahli. Pengujian menunjukkan 10 dari 35 item awal digugurkan karena daya diskriminasinya rendah ($< 0,30$) sesuai standar Azwar (2017). Setelah direvisi, 25 item final memiliki reliabilitas internal sangat baik (Cronbach's $\alpha = 0,901$), melampaui ambang batas kelayakan. Kesimpulannya, DGI versi Bahasa Indonesia terbukti sebagai instrumen yang andal untuk mengukur kecenderungan menunda kepuasan pada mahasiswa.

Kata kunci: *Delaying of Gratification, Adaptasi Budaya, PayLater*



PENDAHULUAN

Kemampuan seseorang untuk menunda kepuasan sesaat demi memperoleh manfaat yang lebih besar di masa depan adalah keterampilan penting dalam kehidupan, yang mencerminkan aspek esensial dari pengaturan diri (*self-regulation*). Konsep ini dikenal sebagai *delay of gratification*, dan telah menjadi topik penting dalam psikologi selama beberapa dekade. Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan ini tercermin dalam berbagai keputusan, seperti menunda belanja impulsif demi menabung, atau memilih belajar daripada bermain untuk mencapai hasil akademik yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan tinggi dalam menunda kepuasan cenderung menunjukkan pencapaian yang lebih baik dalam bidang akademik, memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, serta mampu membangun hubungan sosial yang lebih sehat (Baumeister, dkk; Bembenutty & Karabenick, 2004). Eksperimen klasik yang dilakukan oleh Walter Mischel, yang dikenal sebagai *Marshmallow Test*, menjadi tonggak awal pemahaman konsep ini. Dalam eksperimen tersebut, anak-anak yang mampu menunda keinginan untuk mendapatkan satu buah marshmallow secara langsung demi mendapatkan dua buah jika mereka menunggu beberapa menit, hal ini menunjukkan korelasi positif dengan kesuksesan akademik, stabilitas emosi, dan kesehatan mental ketika mereka dewasa (Mischel dkk, 1988). Penemuan ini menunjukkan bahwa preferensi terhadap imbalan jangka pendek bukan hanya kebiasaan perilaku, tetapi berkaitan erat dengan proses kognitif, afektif, dan motivasional yang mendasari keputusan manusia (Mischel & Ayduk, 2004).

Dalam kehidupan modern yang serba cepat, seperti saat ini, cenderung untuk mencari kepuasan instan semakin meningkat. Keberadaan teknologi digital dan budaya konsumtif telah membuat masyarakat lebih mudah terdorong untuk memenuhi kebutuhan sesaat, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya. Akses yang mudah terhadap hiburan, layanan instan, dan e-commerce memperkuat perilaku impulsif, yang pada akhirnya bisa menurunkan kemampuan individu dalam membuat keputusan yang bijak. Situasi ini menjadi tantangan khususnya bagi remaja dan dewasa muda yang sedang dalam masa pembentukan jati diri dan belajar bertanggung jawab atas pilihannya. Maka dari itu, mengukur kapasitas *delay of gratification* menjadi penting, tidak hanya untuk kepentingan akademik, tetapi juga sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis dan kebijakan pendidikan karakter (Romerd dkk, 2010).

Dari perspektif psikologis, *delay of gratification* mencerminkan konflik internal antara dua sistem pengatur perilaku, yaitu sistem impulsif yang mencari kesenangan sesaat, dan sistem reflektif yang mempertimbangkan tujuan jangka panjang serta mengatur dorongan demi hasil yang lebih bernilai (Metcalf & Mischel, 1999; Hoerger dkk 2011). Fungsi ini sangat berkaitan dengan perkembangan area prefrontal cortex yang berperan dalam fungsi eksekutif otak—seperti perencanaan, kontrol diri, dan pengambilan keputusan (Diamond, 2013). Di sisi lain, faktor lingkungan seperti pola pengasuhan, struktur sosial, serta ekspektasi budaya juga turut membentuk bagaimana seseorang menanggapi godaan atau tekanan dari lingkungan sekitarnya (Sethi, dkk 2000). Dalam kerangka teori yang dikembangkan oleh Mischel (1974), terdapat lima aspek penting yang mempengaruhi kemampuan menunda kepuasan: (1) kontrol diri untuk menahan keinginan sesaat; (2) strategi kognitif seperti pengalihan perhatian; (3) penggunaan distraksi untuk mengurangi dorongan; (4) cara individu merepresentasikan stimulus atau godaan dalam pikirannya; serta (5) motivasi jangka panjang yang kuat untuk mencapai tujuan. Aspek-aspek ini membentuk landasan konseptual yang menjelaskan dinamika pengambilan keputusan yang berbasis pertimbangan jangka panjang. Penelitian lokal oleh (Kusrianingtyas, 2023) mendukung pandangan ini, dengan menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki rencana karir dan orientasi masa depan yang jelas menunjukkan tingkat *delay of gratification* yang lebih tinggi. Dalam rangka mengukur kecenderungan menunda kepuasan secara komprehensif, Hoerger, Quirk,

dan Weed (2011) mengembangkan *Delaying Gratification Inventory* (DGI), yang terdiri dari 35 item skala Likert. DGI mengukur kemampuan menunda kepuasan dalam lima domain kehidupan sehari-hari: makanan (*food*), kesenangan fisik (*physical pleasures*), interaksi sosial (*social interactions*), keuangan (*money*), dan pencapaian (*achievement*). Instrumen ini telah digunakan secara luas dan menunjukkan validitas serta reliabilitas tinggi di berbagai konteks budaya, serta memberikan informasi terperinci mengenai cara seseorang mengelola dorongan dalam berbagai situasi. Dengan ini di Indonesia belum tersedia versi DGI dalam Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi secara formal dan melalui proses validasi psikometri. Selama ini, beberapa penelitian telah menggunakan alat ukur serupa seperti *Delay Gratification Questionnaire* (DGQ) dari Ray dan Najman (1986), atau menggunakan pendekatan tugas perilaku seperti *Head-Toes-Knees-Shoulders* (HTKS) untuk anak-anak (Susanto, 2021). Instrumen lain seperti skala regulasi diri (Sumiati & Mangunsong, 2021) dan pelatihan kontrol diri (Ramadhani & Iswinarti, 2019) juga sering digunakan. Beberapa studi bahkan mulai mengeksplorasi hubungan *delay of gratification* dengan etos kerja (Wicaksana & Nurika, 2020), perspektif waktu (Indirasari & Purba, 2019), dan intervensi berbasis permainan tradisional seperti “Congklak Lidi” (Mahfuzh, 2024). Namun, alat-alat tersebut memiliki keterbatasan dalam cakupan domain dan belum merepresentasikan kompleksitas perilaku *delay of gratification* secara menyeluruh sebagaimana DGI.

Ketiadaan versi DGI yang telah diadaptasi secara budaya dan terstandarisasi dalam Bahasa Indonesia menciptakan kesenjangan metodologis yang signifikan. Proses adaptasi alat ukur tidak hanya sekedar menerjemahkan bahasa, tetapi juga harus mempertimbangkan kecocokan makna secara budaya, linguistik, dan psikometrik agar dapat digunakan secara efektif dalam konteks lokal. Tanpa alat ukur yang valid dan reliabel, peneliti maupun praktisi psikologi di Indonesia akan kesulitan memperoleh data yang akurat untuk keperluan diagnosis, asesmen, maupun intervensi berbasis bukti dalam pengembangan pengendalian diri dan perencanaan hidup jangka panjang (Beaton, 2000).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan adaptasi lintas budaya terhadap *Delaying Gratification Inventory* (DGI) ke dalam Bahasa Indonesia. Proses adaptasi dilakukan melalui tahapan sistematis yang mencakup terjemahan awal, sintesis antar-terjemahan, *back-translation*, serta validasi isi oleh ahli. Dengan tersedianya versi DGI yang telah diadaptasi dan divalidasi secara psikometrik, diharapkan instrumen ini dapat digunakan secara andal dalam penelitian dan praktik psikologi di Indonesia, serta mendukung upaya peningkatan kapasitas pengendalian diri, pencapaian tujuan jangka panjang, dan kesejahteraan psikologis individu di berbagai kelompok masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk melakukan adaptasi dan validasi alat ukur *Delaying Gratification Inventory* (DGI) ke dalam Bahasa Indonesia (Azwar, 2017). Subjek yang digunakan adalah individu dewasa awal yang merupakan mahasiswa aktif di Sumatra Barat dan telah memiliki pengalaman menggunakan layanan *PayLater* dalam transaksi belanja daring. Menggunakan teknik *purposive sampling*, kriteria dalam penelitian ini meliputi: (1) berstatus sebagai mahasiswa aktif, (2) memiliki pengalaman menggunakan layanan *PayLater* setidaknya satu kali dalam tiga bulan terakhir. Terdiri dari 140 partisipan. Penelitian diawali dengan proses adaptasi lintas budaya terhadap instrumen *Delaying Gratification Inventory* (DGI) dengan mengikuti panduan dari Beaton dkk, 2000). Tahap pertama adalah terjemahan awal (*forward translation*) oleh dua penerjemah kompeten. Hasil terjemahan tersebut kemudian disintesis menjadi satu versi. Tahap berikutnya adalah *back-translation* oleh dua penerjemah berbeda yang belum pernah melihat versi asli instrumen. Versi

hasil *back-translation* dibandingkan kembali dengan versi aslinya. Dilakukan penilaian oleh panel ahli untuk menilai kesesuaian isi serta relevansi budaya terhadap populasi.. Pengisian skala dilakukan baik secara daring pada bulan 17-27 Juni 2025 menggunakan Google Form. Indeks kelayakan model yang digunakan mencakup RMSEA (<0.08), CFI (≥ 0.90), dan TLI (≥ 0.90). Sementara itu, reliabilitas internal dihitung menggunakan Cronbach's alpha untuk para subskala dan total skor, dengan kriteria nilai $\alpha \geq 0,70$ dianggap memadai untuk penelitian sosial (Nunnally & Bernstein, 1994).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat empat hasil utama dalam proses uji validitas dan reliabilitas alat ukur ini. Pertama, uji reliabilitas awal terhadap 35 aitem menunjukkan bahwa skala memiliki reliabilitas internal yang cukup baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,826. Namun, setelah dilakukan analisis korelasi item-total terkoreksi (*Corrected Item-Total Correlation*), ditemukan beberapa aitem dengan daya diskriminasi rendah bahkan negatif, seperti a3 ($r = -0,208$), a13 ($r = -0,565$), a15 ($r = -0,402$), a23 ($r = -0,557$), dan lainnya. Mengacu pada pendapat Azwar (2017), item dengan daya diskriminasi < 0,30 dianggap lemah dan dapat dipertimbangkan untuk dieliminasi. Kedua, berdasarkan hasil analisis, sebanyak 10 aitem digugurkan karena memiliki nilai korelasi item-total terkoreksi di bawah 0,30 atau bernilai negatif. Aitem yang digugurkan adalah a3, a11, a12, a13, a15, a22, a23, a27, a31, dan a32. Pengguguran item ini dilakukan guna meningkatkan kualitas reliabilitas internal dan daya diskriminasi skala secara keseluruhan. Ketiga, setelah penghapusan 10 item, uji reliabilitas ulang terhadap 25 item tersisa menunjukkan peningkatan signifikan dalam koefisien reliabilitas, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,901. Nilai ini berada di atas ambang batas yang disarankan ($\alpha \geq 0,70$), yang menurut Nunnally dan Bernstein (1994), menandakan reliabilitas internal yang sangat baik untuk penelitian sosial dan psikologis. Keempat, uji daya diskriminasi pada versi final skala 25 item menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30, dengan nilai berkisar antara 0,312 hingga 0,687. Ini menunjukkan bahwa item-item dalam skala mampu membedakan secara memadai antara partisipan yang memiliki tingkat *delay of gratification* tinggi dan rendah. data dari analisis faktor konfirmatori (CFA) tidak tersedia, struktur lima domain DGI tetap dipertahankan berdasarkan teori dari Hoerger, Quirk, dan Weed (2011), yang mengklasifikasikan konstruk *delay of gratification* ke dalam lima aspek *food, physical pleasure, social interaction, money, dan achievement*. Struktur ini akan dianalisis lebih lanjut pada tahap validitas konstruk menggunakan CFA pada data lanjutan

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Skala DGI Versi Indonesia

Aspek	Jumlah Item	Chronbach's Alpha	
Food	7	0,825	reliabel
Physical Pleasure	7	0,792	reliabel
Social Interaction	7	0,801	reliabel
Money	7	0,813	reliabel
Achievement	7	0,826	reliabel
Total	35	0,881	reliabel

Hasil penelitian menunjukkan bahwa alat ukur *Delaying Gratification Inventory* (DGI) versi adaptasi Bahasa Indonesia memiliki reliabilitas internal yang sangat baik, terutama setelah dilakukan pengurangan terhadap item-item yang tidak memenuhi kriteria psikometrik. Peningkatan nilai Cronbach's Alpha dari 0,826 menjadi 0,901 setelah item-item bermasalah dihapus menegaskan pentingnya evaluasi terhadap daya

diskriminasi tiap item dalam proses adaptasi alat ukur lintas budaya. Hal ini sesuai dengan pedoman (Beaton et al,2000) bahwa adaptasi instrumen tidak cukup hanya menerjemahkan secara literal, tetapi juga memastikan bahwa item yang digunakan memiliki validitas dan daya ukur yang konsisten dalam konteks budaya baru. Temuan ini juga memperkuat teori yang menyatakan bahwa *delay of gratification* merupakan konstruk multidimensional yang kompleks dan sensitif terhadap konteks budaya, sosial, serta populasi target (Mischel & Ayduk, 2004; Hoerger et al., 2011). Dihapuskannya beberapa item dalam proses ini menandakan bahwa makna item dalam konteks budaya asli belum tentu relevan atau dipahami secara serupa oleh populasi di Sumatera Barat, khususnya mahasiswa pengguna layanan PayLater. Hasil uji daya diskriminasi yang menunjukkan nilai korelasi item-total terkoreksi di atas 0,30 untuk semua item versi final memperkuat temuan bahwa item-item yang dipertahankan dalam versi adaptasi DGI ini telah memenuhi kriteria sebagai indikator yang mampu membedakan antarindividu dalam hal kemampuan menunda kepuasan. Sejalan dengan Azwar (2017), item dengan daya diskriminasi baik merupakan dasar dalam membangun instrumen yang akurat dan prediktif. Hasil reliabilitas sangat baik, penelitian ini belum menyajikan data CFA untuk menilai kecocokan model struktural. karena itu, sebagai tindak lanjut, perlu dilakukan analisis faktor konfirmatori pada data lanjutan guna menguji apakah lima faktor DGI yang diajukan oleh Hoerger dkk. (2011)

Hasil analisis reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa semua subskala dalam *Delaying Gratification Inventory (DGI)* versi Bahasa Indonesia memiliki koefisien *Cronbach's alpha* di atas 0,700. Hal ini menandakan bahwa seluruh aspek instrumen—meliputi *Food, Physical Pleasure, Social Interaction, Money, dan Achievement*—memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan. Nilai alpha total sebesar 0,881 juga menunjukkan bahwa versi adaptasi DGI ini sangat reliabel untuk digunakan pada populasi mahasiswa di Sumatera Barat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Hoerger, Quirk, dan Weed (2011), yang melaporkan bahwa DGI menunjukkan validitas konstruk yang kuat serta reliabilitas internal tinggi di seluruh domain, dengan nilai alpha yang konsisten berada di atas 0,700. Konsistensi ini mengindikasikan bahwa konstruk *delay of gratification* bersifat universal dalam hal pengukuran psikometrik, meskipun tetap membutuhkan adaptasi budaya untuk menjamin relevansi linguistik dan konteks sosial.

Jika dibandingkan dengan alat ukur lain yang mengkaji aspek serupa, seperti *Delay Gratification Questionnaire (DGQ)* dari Ray dan Najman (1986), DGI memiliki keunggulan karena mencakup lima domain kehidupan yang lebih luas dan relevan dengan konteks modern. Sementara DGQ lebih menekankan pada satu dimensi penundaan kepuasan, DGI mengeksplorasi pengambilan keputusan dalam berbagai situasi nyata, seperti kebiasaan makan, perilaku finansial, relasi sosial, dan orientasi terhadap pencapaian jangka panjang. Hal ini memungkinkan DGI digunakan untuk kebutuhan asesmen yang lebih terintegrasi (Justine & Theresia, 2019). Penggunaan skala DGI sangat relevan, terutama mengingat munculnya perilaku konsumtif dan kecenderungan instan dalam generasi muda akibat budaya digital dan layanan keuangan berbasis teknologi seperti PayLater. Penelitian sebelumnya oleh Ramadhani dan Iswinarti (2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis penguatan kontrol diri dapat menurunkan kecanduan game online, yang erat kaitannya dengan rendahnya *delay of gratification*. Studi yang dilakukan oleh Wicaksana dan Nurika (2020) menemukan bahwa kemampuan menunda kepuasan berkorelasi dengan etos kerja di kalangan karyawan milenial. Hasil-hasil ini mengindikasikan pentingnya pengukuran *delay of gratification* secara tepat dan kontekstual, seperti yang dapat difasilitasi oleh DGI versi adaptasi ini. Adaptasi DGI ini juga memperkuat temuan Sumiati dan Mangunsong (2021), yang menyatakan bahwa keberhasilan adaptasi alat ukur tidak

hanya tergantung pada terjemahan literal, tetapi juga pada relevansi budaya dan struktur konseptual yang dijaga selama proses

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi dan menguji validitas serta reliabilitas *Delaying Gratification Inventory (DGI)* ke dalam Bahasa Indonesia agar dapat digunakan pada populasi mahasiswa di Sumatera Barat, khususnya pengguna layanan PayLater. Proses adaptasi dilakukan melalui tahapan sistematis sesuai panduan internasional, mulai dari terjemahan awal, sintesis, back-translation, hingga evaluasi oleh panel ahli. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh domain dalam DGI versi Indonesia memiliki koefisien *Cronbach's alpha* yang memadai, dengan nilai total sebesar 0,881, menandakan konsistensi internal yang sangat baik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa DGI versi Bahasa Indonesia merupakan alat ukur yang reliabel dan berpotensi digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan menunda kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti makanan, kesenangan fisik, hubungan sosial, keuangan, dan pencapaian. Hasil ini mendukung studi sebelumnya yang menekankan pentingnya *delay of gratification* dalam keberhasilan akademik, pengambilan keputusan jangka panjang, dan regulasi diri. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa adaptasi lintas budaya terhadap alat ukur psikologis dapat menghasilkan instrumen yang valid dan sesuai dengan konteks lokal bila dilakukan melalui prosedur ilmiah yang ketat. Kehadiran DGI versi Indonesia diharapkan dapat mendukung penelitian lanjutan, asesmen psikologis, dan intervensi yang relevan dalam bidang pendidikan, kesehatan mental, serta pengembangan karakter generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- 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.
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 16(1), 35–57.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Hoerger, M., Quirk, S. W., & Weed, N. C. (2011). Development and validation of the Delaying Gratification Inventory. *Psychological Assessment*, 23(3), 725–738. <https://doi.org/10.1037/a0023286>
- Indirasari, D. T., & Purba, D. E. (2019). Perspektif waktu dan pengambilan keputusan pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 195–212.
- Justine, J. A., & Theresia, E. (2019). Grit dan kontrol diri: perbandingan antara delay gratification tasks dan self-report scale. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 65–78.
- Kusrianingtyas, H. (2023). Hubungan antara orientasi masa depan dan delay of gratification pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri*, 8(2), 56–67.
- Mahfuzh, T. (2024). Permainan tradisional “Congklak Lidi” untuk meningkatkan delay gratification pada anak prasekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 6(1), 22–30.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19.

- 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 (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 99–129). New York: Guilford Press.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687–696.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Ramadhani, R. F., & Iswinarti, I. (2019). Pelatihan kontrol diri untuk mengurangi internet gaming disorder pada remaja. *Jurnal Psikologi UMM*, 10(2), 155–165.
- Ray, J. J., & Najman, J. M. (1986). The development of a scale to measure the tendency to defer gratification. *Australian Psychologist*, 21(3), 241–251.
- Romer, D., Duckworth, A. L., Sznitman, S., & Park, S. (2010). Can adolescents learn self-control? Delay of gratification in the development of control over risk taking. *Prevention Science*, 11(3), 319–330.
- Sethi, A., Mischel, W., Aber, J. L., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (2000). The role of strategic attention deployment in development of self-regulation: Predicting preschoolers' delay of gratification from mother–toddler interactions. *Developmental Psychology*, 36(6), 767–777. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.6.767>
- Sinantia, V., & Noor Milla, M. (2018). Self-Reliance Inventory versi Bahasa Indonesia: adaptasi alat ukur. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(2), 148–161. <https://doi.org/10.7454/jps.2018.14>
- Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: A clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17(2), 268–274.
- Sumiati, N. T., & Mangunsong, F. M. (2021). Penundaan kepuasan pada anak dengan Down syndrome. *Jurnal Psikologi Universitas Padjadjaran*, 9(2), 123–134.
- Susanto, H. (2021). Validasi alat ukur regulasi diri untuk anak usia 3–7 tahun menggunakan CFA dan Model Rasch. *Jurnal Psikologi Anak*, 2(1), 22–35.
- Van de Vijver, F., & Hambleton, R. K. (1996). Translating tests: Some practical guidelines. *European Psychologist*, 1(2), 89–99. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.1.2.89>
- Wicaksana, S. A., & Nurika, R. (2020). Etos kerja dan penundaan kepuasan pada karyawan generasi milenial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(2), 78–86.