

## ***Delayed Gratification: Menahan Sedikit Kesenangan untuk Kebahagiaan Besar Jangka Panjang***

**Sri Rahayu<sup>1\*</sup>, Masduki Asbari<sup>2</sup>, Wakhida Nurhayati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup>Aya Sophia Islamic School, Indonesia

\*Corresponding author: [srahayu366.sr@gmail.com](mailto:srahayu366.sr@gmail.com)

**Abstrak** - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan perspektif penulis dari channel youtube 1 Hari Sukses yang berjudul “*Delayed Gratification* Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya?”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan mencatat karena sumber data diperoleh dengan mendengarkan narasi lisan. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa orang yang memiliki kesabaran dapat memperoleh apapun yang dia inginkan. Studi ini juga menyebutkan bahwa *delayed gratification* melibatkan kemampuan untuk menahan diri dari kepuasan instan demi mendapatkan manfaat yang lebih besar di masa depan. Artikel ini menggambarkan bagaimana penundaan kepuasan dapat mempengaruhi pengelolaan keuangan, pendidikan, dan berbagai aspek kehidupan lainnya. Penelitian dimulai dengan pertanyaan seberapa lama kamu bisa menahannya. Ketika Anda mampu menilai diri sendiri tanpa harus melihat nilai orang lain lebih tinggi dari Anda, tentunya Anda akan fokus untuk bisa memperbaiki diri sendiri sehingga Anda akan melakukan lebih lagi dalam berkorban untuk sebuah pencapaian.

**Kata Kunci:** *Delayed gratification, kesabaran, pengelolaan uang, marshmallow test.*

**Abstract** - The purpose of this study is to explain the perspective of the author from “1 Day of Success” YouTube channel entitled “*Delayed Gratification How Long Can You Hold It?*”. In this study, This study is using the descriptive qualitative method by taking notes because the source of the data was obtained by listening to oral narratives. The results of this study explain that people who have patience can get whatever they want. This study also states that *delayed gratification* involves the ability to refrain from instant gratification in order to obtain greater benefits in the future. This article describes how delaying gratification can affect financial management, education, and many other aspects of life. Research begins with the question of how long you can hold it. When you are able to judge yourself without having to see that other people's values are higher than yours, of course, you will focus on being able to improve yourself so that you will do even more in sacrificing for an achievement.

**Keywords:** *Delayed gratification, patience, money management, marshmallow test.*

### **PENDAHULUAN**

*Delayed Gratification: Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya?* menggambarkan situasi umum di mana banyak orang bekerja keras namun kurang sabar untuk menunda kepuasan instan. Yang mencerminkan realitas bahwa kita sering kali tergoda untuk menghabiskan penghasilan kita secara cepat dan tidak mempertimbangkan masa depan. Pertanyaan tentang seberapa cepat kita menghabiskan penghasilan kita dan apakah kita dapat menabung untuk masa depan. Hal ini menggambarkan perbedaan antara mereka yang bisa menahan diri untuk menunda kepuasan dan mereka yang tidak bisa.

Kemudian, pendahuluan menggambarkan manfaat dari menahan diri, seperti pengalaman yang lebih berarti, hasil yang lebih besar, dan keuntungan yang lebih baik. *Delayed gratification* melibatkan pengorbanan, kita perlu mengorbankan keinginan dan kenikmatan sesaat untuk mendapatkan hal-hal yang lebih besar dan lebih berharga di masa depan. Pengorbanan ini dapat meliputi penghematan uang, menunda konsumsi makanan yang tidak sehat, atau berinvestasi dalam pendidikan yang lebih tinggi. *Marshmallow Test*, percobaan yang dilakukan oleh Walter Mischel yang meneliti tentang *delayed gratification*. Percobaan ini menunjukkan hubungan antara kemampuan menunda kepuasan pada usia dini dengan keberhasilan akademik di masa depan. Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan menunda kepuasan memiliki dampak jangka panjang dalam kehidupan seseorang. *Delayed gratification* bukan hanya tentang uang, tetapi juga melibatkan berbagai aspek kehidupan, seperti pola makan, belajar, bekerja, dan mengejar passion. Kesabaran dan pengorbanan dapat membawa hasil yang lebih besar dan membantu mencapai impian-impian yang lebih besar.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Dalam Metode Penelitian Bahasa, (Mahsun, 2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan latar tutur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data yang peneliti diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video dari channel Youtube "1 Hari Sukses" tentang "*Delayed Gratification: Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya?*". Subjek dalam penelitian adalah Walter Mischel. Sedangkan objek penelitiannya adalah anak-anak yang berumur 4 dan 5 tahun di TK Bing yang dilakukan Walter Mischel. Instrumen penelitian yang dipakai oleh peneliti yaitu *Marshmallow Test*, dengan meneliti tentang *delayed gratification*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

*Delayed gratification* atau kepuasan yang tertunda adalah kemampuan seseorang untuk menunda kepuasan sekarang, demi mendapatkan kepuasan yang lebih besar atau lebih berharga di masa depan. Ini melibatkan kemampuan untuk menahan diri dari mengambil keputusan impulsif dan mengorbankan kepuasan segera demi keuntungan jangka panjang. Penting untuk memahami bahwa *delayed gratification* tidak hanya berhubungan dengan uang, tetapi juga melibatkan berbagai aspek kehidupan, seperti pola makan, belajar, bekerja, berolahraga, mengejar passion, dan sebagainya. Kemampuan untuk menunda kepuasan instan dan bekerja keras untuk mencapai tujuan jangka panjang adalah keterampilan yang sangat berharga. *Delayed Gratification* bukan hanya tentang uang. *Delayed gratification* adalah tentang segala hal. Seperti pola makan, sebagian orang mungkin memilih untuk terus makan dan tak bisa menahan lapar. Seperti pada saat memakan makanan ringan di sela-sela waktu dan selalu menuruti keinginan untuk mengonsumsi makanan yang tampak enak. Tentu pola makan seperti ini sangat tidak sehat, dapat menyebabkan kegemukan dan memicu berbagai penyakit. Orang yang memiliki kesabaran, hanya akan makan di waktu makan saja, tidak selalu menuruti keinginan, sehingga dapat memiliki tubuh yang lebih proporsional. Termasuk dalam pilihan makan. Makanan instan tentu tidak sehat jika dikonsumsi terus menerus. Begitu juga membeli makanan secara online. Sedangkan memasak sendiri merupakan pilihan dengan pengorbanan lebih banyak. Karena harus memasak dan meluangkan lebih banyak usaha. Namun memasak tentu lebih hemat dan sehat. Ketika pada saat mau menunggu dan bersabar, akan mendapat hasil yang jauh lebih besar, dari pada terburu-buru menikmati hasilnya atau terlalu cepat puas.

Banyak studi yang telah dilakukan untuk menggali lebih dalam mengenai *delayed gratification*. Salah satu percobaan yang terkenal adalah *Marshmallow Test* yang dilakukan oleh Walter Mischel dari Universitas Stanford. Dimana Mischel mengetes beberapa anak berumur empat dan lima tahun di T K Bing. Masing-masing dari anak tersebut dibawa ke dalam suatu ruangan tertutup dan disediakan sebuah *marshmallow* di atas meja di depan anak tersebut. Mereka diberitahu bahwa mereka boleh memakan *marshmallow* tersebut secara langsung sekarang juga atau kapan saja, tetapi apabila mereka mau menunggu 20 menit hingga Mischel masuk kembali, Mischel akan memberikan mereka tambahan satu *marshmallow* lagi. Hasil dari percobaan tersebut adalah sepertiga dari anak-anak tersebut segera memakan *marshmallow* saat itu juga. Sepertiga lainnya menunggu hingga Mischel kembali dan mendapatkan dua buah *marshmallow*. Sementara sisanya berusaha menunggu tetapi akhirnya menyerah dalam waktu yang berbeda-beda. Beberapa tahun kemudian, setelah anak-anak yang ikut dalam percobaan beranjak dewasa dan memasuki sekolah menengah. Ditemukan bahwa terdapat perbedaan antara anak-anak yang berhasil menunggu dan yang tidak dalam nilai akademis mereka. Mischel menemukan fakta bahwa anak-anak yang dapat menunggu hingga 20 menit, memiliki nilai rata-rata 201 poin lebih baik daripada mereka yang tidak bisa menunggu. Tujuan *marshmallow test* adalah untuk mengetahui proses mental yang membuat seseorang menunda kepuasannya saat ini untuk mendapatkan kepuasan yang lebih besar di masa mendatang.

Terkait dengan keuangan, *delayed gratification* dapat berarti menahan diri dari pengeluaran yang tidak perlu dan mengalokasikan uang untuk tujuan yang lebih penting atau investasi jangka panjang. Misalnya, mengurangi pengeluaran untuk makan di restoran mahal atau barang-barang mewah, dan lebih memprioritaskan menabung untuk dana darurat, investasi, atau kebutuhan masa depan seperti pendidikan atau pensiun. Pengorbanan juga menjadi bagian penting dari *delayed gratification*. Ini berarti mengorbankan hal-hal kecil atau kepuasan instan untuk mendapatkan hasil yang lebih besar atau lebih bermakna di kemudian hari. Misalnya, mengorbankan waktu dan kenyamanan saat ini untuk belajar lebih keras atau mengambil tanggung jawab yang lebih besar di tempat kerja untuk mencapai kemajuan karir.

Dalam hal ini, kesabaran adalah kunci. Menahan diri dari kepuasan segera membutuhkan kesabaran, disiplin, dan motivasi. Namun, hasil yang didapatkan dari *delayed gratification* bisa jauh lebih memuaskan dan memberikan keuntungan jangka panjang. Mengembangkan kemampuan *delayed gratification* dapat membantu seseorang untuk mengelola keuangan dengan bijak, mencapai tujuan hidup yang lebih besar. Dan meraih kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari *delayed gratification* adalah bahwa kesabaran dan kemampuan untuk menunda kepuasan saat ini dapat membawa manfaat yang lebih besar di masa depan. Dalam konteks finansial, menahan diri untuk tidak menghabiskan semua penghasilan saat ini dan mengalokasikan sebagian untuk tabungan atau investasi dapat memberikan keamanan finansial dan kesempatan untuk meraih impian yang lebih besar, seperti membeli rumah atau mempersiapkan pensiun. *Delayed gratification* juga berlaku dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, karier, kesehatan, dan hubungan sosial. Dengan bersedia mengorbankan kepuasan segera dan bekerja keras untuk mencapai tujuan jangka panjang, seseorang dapat mencapai tingkat kesuksesan yang lebih tinggi. Meskipun tantangan dan godaan untuk memenuhi kepuasan mungkin terasa berat, melatih kesabaran dan mengembangkan kebiasaan, *delayed gratification* dapat membantu seseorang menjadi lebih bijaksana, bertanggung jawab, dan berhasil dalam mencapai impian-impian mereka. Dalam kata-kata Benjamin Franklin, "seseorang yang memiliki kesabaran dapat memiliki apa pun yang ia inginkan."

## DAFTAR PUSTAKA

- 1 Hari Sukses. (24 Juli 2022). Delayed Gratification: Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya? [Video]. YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=D0TEt6OPSc8&t=1s> (Diakses: 23 Maret 2023)

- Asbari, M. N. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>
- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7-11.
- Azmi, A. F. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Baihaqi, M. F., & Asbari, M. (2022). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian Filsafat Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.41>
- Bella, I. (2022). Bisakah Hidup Tenang dalam Setiap Situasi? Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 35–39. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.82>
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.3>
- Chidir, G. A. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2023). Filosofi Apatis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Daeli, S. I., & Asbari, M. (2022). Bahaya Pancasila Menjadi Trisila dan Ekasila : Telaah Singkat Pemikiran Refly Harun. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01), 37–41. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/44>
- Dwi Tsoraya, N., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/15>
- Fahrik, M. C. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamanmu di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 6-7. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Franklin, B. (2023). Delayed Gratification: Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya? *1 Hari Sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=D0TEt6OPSc8&t=40s>
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda–Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78.
- Hermansyah, R. &. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>

- Mahsun. (2017). Metode Penelitian Bahasa: tahapan, strategi, metode, dan tekniknya. *Penerbit Rajawali Pers*.
- Mul'aini, T. A., & Asbari, M. (2022). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang”. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 11–14. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.7>
- Putri, E. (2022). Lima Kunci Kecerdasan Emosional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 45–49. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.77>
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 25–29. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 12–16. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10>
- Santoso, G. S. (2023). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya terhadap Karakter Cinta Damai Anak. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 107–113. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.129>
- Tsoraya, N. D. (2022). Pancasila dan Agama: Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 15–18. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.23>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/4>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1-6.