

# Adaptasi budaya attention training technique untuk anak usia 5 – 6 tahun menggunakan metode PIPFLA

Anggi Rengganis<sup>1</sup>, Lenny Kendhawati<sup>2</sup>, dan Marisa Fransiska Moeliono<sup>3</sup>

## Abstract

Delayed satisfaction for children is essential because self-regulation skills can be known through it. According to various studies, children who can delay getting pleasure immediately can avoid various unwanted actions in the future. The purpose of this study is to adapt culturally to the Attention Training Technique as one of the methods that are considered effective techniques in helping individuals to be able to control their thoughts, attention, and all actions in order to become more focused on activities. Attention Training Technique language adaptation process using Participatory and Iterative Process Framework for Language Adaptation (PIPFLA) method. The purpose of cultural adaptation of the Attention Training Technique is to be used by children aged 5-6 years in Indonesia so that its application is expected to be more effective. Participants involved in the Attention Training Technique cultural adaptation trial were children aged 5-6 years with the condition that they did not have certain disorders selected based on convenience sampling techniques. The findings showed that attention training techniques with essential instruction in Indonesian could be understood and tested in children aged 5-6 years. Some notes that need to be considered are improvements in the duration of time and surveys regarding back sound noise variations that can be used during treatment.

## Keywords

Attention training technique, cultural adaptation, psychological intervention

## Pendahuluan

Penundaan kepuasan atau *delay of gratification* dalam istilah psikologi adalah kemampuan untuk menunda kepuasan secara langsung dengan tujuan mendapatkan hasil yang lebih berharga, tapi pada waktu yang ditangguhkan (Mischel, 2014). Penundaan kepuasan memiliki manfaat bagi kehidupan anak di kemudian hari sebagai berikut; menurut orangtua, anak yang memiliki kemampuan menunda kepuasan lebih mampu mengekspresikan ide-idenya; berargumentasi dan merespon argumen; penuh perhatian dan mampu berkonsentrasi; merencanakan dan berpikir ke depan; serta kompeten dan terampil. Selain itu, anak juga mampu mengatasi stres secara lebih matang dan lebih percaya diri (Mischel, 2014; Reinelt *et al.*, 2014). Lebih lanjut pola-pola ini meluas hingga memediasi kehidupan di masa dewasa awal dari berbagai kesulitan interpersonal (agresi, penolakan rekan) dan fungsi adaptif (rendah diri, penggunaan narkoba) (Mischel *et al.*, 1989).

Tugas menunda kepuasan umumnya telah digunakan pada anak di bawah 5 tahun (Mischel, 2014). Mekanisme penting yang mendasari kemampuan menunda kepuasan adalah bagaimana anak-anak mengalokasikan perhatian ketika mereka menunggu (Mischel, 2014; Mischel *et al.*, 1989). Banyak penelitian menunjukkan bahwa atensi

adalah mekanisme penting yang mendukung kemampuan anak untuk menunda kepuasan (Eigsti *et al.*, 2006; Mischel, 2014).

Atensi merupakan mekanisme penting dalam kemampuan menunda kepuasan pada anak (Murray *et al.*, 2016). Aspek penting lain dalam atensi adalah kemampuan untuk memindahkan perhatian dari satu aktivitas ke aktivitas lain yang dibutuhkan (Santrock, 2011). Banyak penelitian menunjukkan bahwa atensi adalah mekanisme penting yang mendukung kemampuan anak untuk menunda kepuasan (Eigsti *et al.*, 2006; Mischel *et al.*, 1989). Mekanisme penting yang mendasari kemampuan menunda kepuasan adalah bagaimana anak-anak mengalokasikan perhatian ketika mereka menunggu (Mischel *et al.*, 1989).

Melalui serangkaian program yang dirancang berdasarkan teori yang relevan dan dilakukan secara berulang di berbagai setting, kemampuan atensi dapat ditingkatkan (Sohlberg & Mateer, 2001). Adapun salah satu cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan

<sup>1,2,3</sup> Universitas Padjadjaran

## Korespondensi:

Rengganis, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia  
Email: anggi17004@mail.unpad.ac.id

kemampuan menunda kepuasan pada anak adalah dengan *attention training technique (ATT)* dari Wells. *Attention training technique (ATT)* adalah teknik perawatan spesifik yang dikembangkan oleh Wells & Matthews (1996) yang digunakan dalam terapi metakognitif (Wells, 2009). Pada awalnya ATT dikembangkan untuk menjadi komponen dari terapi pengobatan, namun hasil studi eksperimental tentang ATT menyatakan bahwa ATT memiliki efek positif yang signifikan pada kecemasan dan depresi ketika dipraktikkan pada diri sendiri (Wells, 2009).

Proses ATT terdiri dari mendengarkan secara aktif dan memfokuskan perhatian pada suara simultan yang disajikan pada kenyaringan dan lokasi spasial yang berbeda. ATT memiliki tiga fase yang dipraktikkan di setiap sesi latihan. Teknik ini berlangsung sekitar 12 menit. Fase pertama selama 5 menit pertama disebut *selective attention* dan mengharuskan peserta untuk fokus pada suara individu dan lokasi spasial seperti yang diinstruksikan. Fase kedua selama 5 menit kedua melibatkan peralihan perhatian yang cepat antara suara dan lokasi spasial yang berbeda. Fase singkat terakhir yaitu pada 2 menit terakhir sebelum sesi selesai melibatkan pembagian perhatian dan mencoba untuk menghadiri sebanyak mungkin suara dan lokasi spasial secara simultan (Wells, 2009).

*Attention training technique* bertujuan untuk meningkatkan kapasitas untuk melepaskan proses yang secara terus menerus (*perseverative*) dengan meningkatkan kontrol eksekutif melalui pelatihan individu dalam latihan perhatian pendengaran yang berfokus eksternal (Wells, 2009). Anak yang dilatih ATT kemudian akan menjadi mampu untuk menunda kepuasan, yaitu memilih untuk tidak menanggapi pemikiran yang berhubungan dengan *perseverative*, dan pemikiran terkait keinginan tersebut (Murray et al., 2016). ATT memiliki dampak pada area prefrontal cortex yang merupakan bagian yang terlibat dalam kontrol. Selain itu, ketika diberikan intervensi ATT aktivitas di amigdala berkurang dan / atau kemampuan individu untuk memodulasi tingkat aktivitas ketika terpapar atau setelah terpapar rangsangan emosional yang menonjol menjadi meningkat (Wells & Matthews, 1996). Dengan demikian, penggunaan strategi dan gaya berpikir dapat memperkuat kontrol eksekutif dan fleksibilitas serta memengaruhi proses subkortikal (Wells, 2000). Fungsi eksekutif berperan dalam mengatur *behavior inhibition system (BIS)* yang berfungsi secara langsung untuk menunda atau menghambat munculnya suatu respon yang kurang efektif dan membuat perencanaan untuk memunculkan respon yang lebih efektif (*pre-setting-respons*) agar sesuai dengan tuntutan saat itu (Barkley, 2012).

ATT yang terdiri dari mendengarkan secara aktif dan memfokuskan perhatian dalam konteks suara simultan yang disajikan pada kenyaringan dan lokasi spasial yang berbeda melibatkan peralihan perhatian yang cepat antara suara dan lokasi spasial yang berbeda dan melibatkan pembagian perhatian dan mencoba untuk menghadiri

sebanyak mungkin suara dan lokasi spasial secara simultan (Wells, 2009). Proses mendengarkan dalam ATT merupakan kemampuan yang dibutuhkan oleh anak prasekolah karena berkaitan dengan kesiapan sekolah. Sebagai contoh dalam menulis, diperlukan kemampuan memindahkan perhatian dari membentuk kata, menyusun tata bahasa, menyusun paragraf, dan menyampaikan cerita secara keseluruhan (Santrock, 2011). Kemampuan anak prasekolah dalam melakukan kontrol dan mempertahankan atensi merupakan bagian penting dari kesiapan sekolah Santrock (2011).

ATT juga dirancang untuk memutuskan proses pengolahan dan upaya yang berkesinambungan dari peristiwa internal dan eksternal, ada kemungkinan bahwa anak-anak yang dilatih di dalamnya kemudian dapat mengembangkan kesadaran yang meningkat akan independensi antara pengalaman dan perilaku internal dan eksternal dan meningkatkan pilihan fleksibel mereka atas tindakan. Penanda penting untuk efek ini pada anak-anak adalah peningkatan kemampuan untuk menunda kepuasan (yaitu memilih untuk tidak menanggapi pemikiran yang berhubungan dengan hasrat pemikiran terhadap sesuatu) (Murray et al., 2016).

Oleh karena itu, penelitian ini adalah untuk menyusun intervensi dengan mengadaptasi bahasa dari intervensi ATT ke dalam bahasa Indonesia. Hal ini berdasarkan pertimbangan bahwa belum ada yang menggunakan intervensi ini di Indonesia, sedangkan intervensi ini sudah digunakan di sebelumnya di Inggris untuk anak usia 5-6 tahun pada tahun 2016 dan 2018 dan sudah terbukti mampu meningkatkan kemampuan menunda kepuasan pada anak 2,64 kali juga ketika dibandingkan dengan intervensi lain seperti *progressive muscle relaxation (PMR)* (Murray et al., 2016, 2018).

ATT merupakan intervensi yang paling singkat, dalam 1 sesi dilakukan selama 12 menit, sesi yang digunakan sedikit (2-6 sesi) hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku pada partisipan yang diberi intervensi ATT sudah terlihat pada sesi ke 4 (Wells, 2009). Selain itu, dalam pengadministrasiannya bisa dilakukan di ruang kelas dan di rumah sehingga bisa dilakukan oleh guru dan orang tua. (Wells, 2009; Wilson et al., 2017)).

Berdasarkan hasil pencarian mengenai ATT yang pernah dilakukan di Indonesia melalui perpustakaan online Universitas yang menyelenggarakan program studi psikologi dan mesin pencarian (*search engine*) lainnya yaitu: lib.unpad.ac.id, lib.ui.ac.id, lib.ugm.ac.id, library.maranatha.edu, scholar.google.com, researchgate.net, journals.sagepub.com, frtiersin.org, dan e-resource.perpusnas.go.id. Dengan menggunakan kata kunci "*attention training technique* di Indonesia", "*attention Training technique* dalam bahasa Indonesia" "*Indonesia adaptation of attention training technique*" tidak ditemukan satupun penelitian yang terkait dengan kata kunci tersebut.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan perlu adanya penelitian mengenai ATT untuk membuktikan keefektifannya dalam meningkatkan kemampuan menunda kepuasan, namun belum ada yang menggunakan intervensi ini di Indonesia. Sehingga untuk mempelajari lebih dalam mengenai intervensi ATT, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan intervensi ATT bahasa Indonesia yang sesuai dan bisa digunakan oleh anak usia 5-6 tahun melalui adaptasi bahasa intervensi ATT yang dibuat oleh Wells.

## Metode

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan teks Bahasa Indonesia instruksi ATT melalui adaptasi bahasa menggunakan metode *Participatory and Iterative Process Framework for Language Adaptation* (PIPFLA) (Maríñez-Lora et al., 2016), melakukan transpose teks instruksi yang sudah diadaptasi ke dalam bentuk audio, dan melakukan uji coba audio ATT versi Indonesia kepada anak usia 5 – 6 tahun. Metode PIPFLA merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan melakukan adaptasi terhadap *evidence-based intervention* dengan mendeskripsikan contoh langkah-demi-langkah tentang bagaimana melakukan adaptasi bahasa dari suatu intervensi yang didasarkan pada prinsip-prinsip praktik yang baik dan proses yang transparan (Maríñez-Lora et al., 2016).

*Participatory and Iterative Process Framework for Language Adaptation* (PIPFLA) yang terdiri dari 11 tahapan yaitu:

1. *Preparation*. Mendapatkan izin dari *developers* dan *publishers* serta mengidentifikasi penerjemah *panels* atau *local expert*. Permohonan izin melalui surat elektronik untuk melakukan adaptasi terhadap ATT ke dalam bahasa dan konteks di Indonesia kepada Adrian Wells. Penentuan penerjemah yang memenuhi syarat sebagai penerjemah yaitu: warga negara Indonesia, fasih dalam berbahasa Indonesia dan Inggris yang dibuktikan dengan latar belakang pendidikan bidang sastra Inggris, atau pekerjaan sebagai penerjemah atau dibuktikan dengan skor TOEFL/IELTS, dan belum pernah melihat skrip asli sebelumnya untuk *back-translator*.

2. *Forward translation*. Menerjemahkan teks instruksi ATT bahasa asli (Inggris) ke bahasa Indonesia yang dilakukan oleh 2 orang penerjemah, yang sudah memenuhi kriteria penerjemah yaitu dari Balai Bahasa UNPAD secara mandiri, untuk selanjutnya dilakukan rekonsiliasi antara 2 hasil penerjemahan menjadi satu versi bahasa Indonesia. Dalam proses rekonsiliasi, hasil terjemahan dari masing-masing penerjemah diperlihatkan ke kedua penerjemah, kemudian hasil tersebut didiskusikan dengan cara meminta pandangan mereka terkait penggunaan kata atau kalimat hingga akhirnya didapatkan sebuah rekonsiliasi hasil *forward translation* yang disepakati oleh penerjemah satu dan penerjemah dua.

3. *Back translation*. Menerjemahkan kembali hasil rekonsiliasi ke bahasa Inggris oleh 2 orang *back translator* yang merupakan penerjemah di Balai Bahasa UNPAD dan Balai Bahasa UPI dan belum pernah melihat teks asli sebelumnya secara literal.

4. *Back-translation review*. Pada tahap ini dilakukan review pada ATT bahasa Inggris yang sudah dilakukan *back translation* dibandingkan dengan bahasa ATT versi asli. Hasil penerjemahan dari keempat penerjemah diberikan kepada peninjau yang merupakan psikolog klinis dewasa, yang memiliki pengalaman pada penelitian adaptasi bahasa intervensi dan memiliki skor TOEFL 550.

5. *Harmonization*. Melakukan perbaikan terjemahan berdasarkan hasil *back-translate review*.

6. *Review by local clinical expert*. *Expert* yang terdiri dari 3 orang psikolog klinis anak yang paham tentang perkembangan atensi anak dan 2 guru TK yang memiliki pengalaman berinteraksi dengan anak usia 5 – 6 tahun diminta untuk melakukan *review* terhadap hasil penerjemahan.

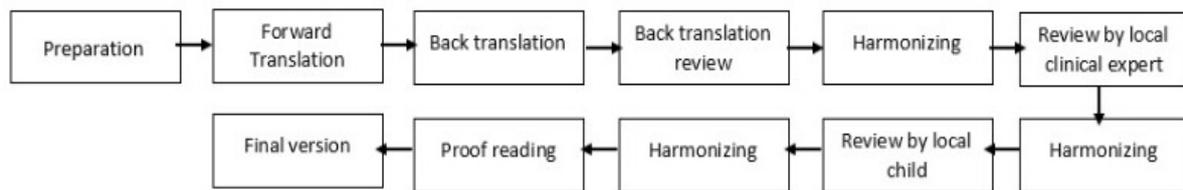
7. *Harmonizing*. Pada tahap ini dilakukan perbaikan berdasarkan masukan dari *expert*. Hasil dari pertemuan online dengan *expert review* mendiskusikan penilaian *expert* yang menilai kalimat “tidak dipahami” lalu mencari kalimat pengganti yang menurut *expert* lebih bisa dipahami oleh anak usia 5 – 6 tahun berdasarkan pengalaman mereka. Setelah itu diantara kalimat-kalimat pengganti yang disarankan *expert*, peneliti berdiskusi dengan pembimbing untuk memilih dan memutuskan kalimat pengganti mana yang lebih tepat untuk digunakan.

8. *Review by children expert*. Sebanyak 16 anak usia 5 – 6 tahun akan ditanya soal pemahaman akan instruksi dari ATT. Pada tahap ini, anak usia 5-6 tahun diperdengarkan ATT versi audio untuk ditinjau dari segi bahasa dan pelaksanaan. Tujuan yang dicapai pada tahap ini adalah mengetahui pendapat anak usia 5 – 6 tahun mengenai pemahaman dari instruksi dasar ATT, pengalaman mendengarkan ATT versi audio dan pendapat anak mengenai pelaksanaan uji coba.

9. *Harmonizing*. Membandingkan hasil pemahaman dari anak sebagai sasaran *treatment* terhadap terjemahan dengan versi asli untuk menyoroti dan memperbaiki perbedaan. Hasil dari pelaksanaan uji coba berupa data wawancara anak dianalisa apakah terdapat kata-kata dari instruksi yang tidak dipahami anak. Jika ada kata-kata yang tidak dipahami kemudian, dianalisis kembali dan dicari kata pengganti yang lebih bisa dipahami oleh anak usia 5 – 6 tahun, namun tetap tidak mengubah makna dari kata di versi asli.

10. *Proofreading*. Melakukan tinjauan akhir dari terjemahan untuk memperbaiki kesalahan tipografi, dan tata bahasa yang dilakukan oleh ahli bahasa dari Balai Bahasa UPI Bandung.

11. *Final report*. Pada tahap ini dilakukan penulisan laporan yang ditulis pada akhir proses yang mendokumentasikan perkembangan setiap terjemahan.



**Gambar 1.** Participatory and iterative process framework for language adaptation (PIPFLA)

Proses pembuatan audio dilakukan oleh *audio mixer* yang bekerja di bidang periklanan. Pembuatan audio dimulai dengan penentuan *dubber* yang akan mengisi suara untuk ATT versi audio, perekaman segmen suara dan pengaturan intonasi serta tempo, yaitu mengikuti standar 130 sampai dengan 165 kata per menit (kpm) (Enrich 2005 dalam Wahyono (2017)). Untuk memenuhi persyaratan intonasi suara, diatur pada satu nada suara dengan menggunakan *adobe Audition* dan *vegas pro*. Penetapan amplitudo pada audio ini berkaitan dengan kuat lemahnya level suara stimulus yang dinyatakan dalam desibel (dB). Level suara disesuaikan dengan ambang batas kenyamanan suara yang dapat diterima oleh individu. Level suara yang nyaman diterima oleh individu pada percakapan biasa adalah antara 60-70 dB. Sementara, berdasarkan Keputusan Menteri Lingkungan Hidup tahun 1978 suara bising yang masih dapat diterima adalah  $\pm 55$  dB. Berdasarkan hasil pendapat ahli, jika menggunakan headphone level suara 60 – 70 dB didapat dari volume  $\pm 20$ . Memperdengarkan hasil audio ATT versi 1 kepada expert untuk diminta penilaiannya terkait tempo suara dan kejernihan suara. Melakukan revisi audio berdasarkan masukan expert, dan mendapatkan hasil revisi audio ATT (final).

Pada tahap uji coba audio ATT versi Indonesia, subjek penelitian ini adalah 16 orang anak usia 5 – 6 tahun, berdomisili di Kota Bandung, tidak didiagnosa mengalami gangguan tertentu, bersedia mengikuti protokol kesehatan, dan mengisi kesediaan pada lembar informed consent yang dijaring melalui teknik convenience sampling.

Tahap uji coba ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan terdiri dari: membangun *good rapport*, memperkenalkan diri, dan memberikan penjelasan singkat terkait aturan, alat yang digunakan, serta apa yang harus subjek lakukan selama kegiatan. Tahap pelaksanaan uji coba, subjek mendengarkan ATT versi audio selama 13 menit. Tahap evaluasi, peneliti menanyakan lebih lanjut pada subjek mengenai pemahamannya terhadap bahasa pada instruksi yang ia dengar, penilaian terhadap suara yang ia dengar, Data ini digunakan sebagai data kualitatif. Data kualitatif

yang didapat dari subjek dipakai untuk perbaikan instruksi ATT dan pengembangan untuk manual pelaksanaan ATT.

## Hasil

### Deskripsi Data Penelitian

Produk dari penelitian ini adalah skrip instruksi ATT versi Bahasa Indonesia dan audio instruksi ATT versi Bahasa Indonesia. Dari seluruh instruksi ada kalimat yang tidak perlu direkonsiliasi karena redaksi kalimat terjemahan kedua penerjemah menghasilkan kalimat terjemahan yang sama persis, namun juga terdapat kalimat yang perlu untuk dilakukan rekonsiliasi hingga menghasilkan satu kalimat terjemahan hasil kesepakatan kedua penerjemah. Berdasarkan hasil *back-translation* disimpulkan bahwa kalimat instruksi dari terjemahan yang telah direkonsiliasi, secara konsisten memiliki kesamaan arti dan pemaknaan dengan kalimat asli. Hasil *back-translation* teks instruksi ATT, diubah beberapa kata, antara lain kalimat “*to begin with, focus on the sound of my voice*” yang berarti “Untuk memulainya, fokuslah pada bunyi suara saya” pada hasil *back-translation* menjadi “*first of all, focus on the sound of my voice*”. Meskipun terjadi perubahan pada beberapa kalimat hasil *back translation*, namun tidak mengubah makna.

Berdasarkan hasil pelaksanaan proses *expert review* dengan anak-anak terhadap teks instruksi ATT ditemukan perlu adanya beberapa penyesuaian antara lain: penyederhanaan kalimat instruksi menjadi lebih singkat, perubahan kata yang dinilai abstrak menjadi lebih konkret, perubahan kata yang dinilai kurang familiar untuk anak usia 5 – 6 tahun menjadi kata yang sering digunakan saat di sekolah, dan penambahan kata pada instruksi yang tujuannya untuk memperjelas.

**Tabel 1.** Contoh Proses Penerjemahan Teks Instruksi Attention Training Technique

Kalimat Asli	Forward Translation 1	Forward Translation 2	Hasil Rekonsiliasi	Backward Translation 1	Backward Translation 2	Backward Translation Review
I would like you to focus your gaze on a dot that I have placed on the wall. Throughout the exercise try to keep your eyes fixed on the dot	Saya ingin anda memusatkan pandangan anda pada sebuah titik yang telah saya pasang di dinding. Selama latihan, upayakan agar mata anda tetap terfokus pada titik tersebut.	Saya ingin Anda memusatkan pandangan Anda pada titik yang telah saya tempatkan di dinding. Selama proses latihan ini, cobalah untuk tetap fokus pada titik tersebut.	Saya ingin anda memusatkan pandangan anda pada sebuah titik yang telah saya pasang di dinding. Selama latihan, upayakan agar mata anda tetap terfokus pada titik tersebut.	I want you to focus your sight on a dot that I have placed on the wall. During the practice, try to keep your eyes focused on the dot.	I would like you to focus your gaze on a point that I have put on the wall. Throughout the exercise, try to keep your eyes focused on that point.	Sudah sesuai. Pengertian fokus pada terjemahan Indonesia berbeda makna pada versi aslinya. Fixed on the dot dapat diartikan dengan tertuju pada titik tersebut, Sudah sesuai
I'm going to ask you to focus your attention on different sounds inside this room and outside of this room.	Saya akan meminta anda untuk memusatkan perhatian pada berbagai bunyi di dalam dan luar ruangan ini.	Saya akan meminta Anda memusatkan perhatian pada berbagai suara di dalam dan di luar ruangan ini.	Saya akan meminta anda untuk memusatkan perhatian pada berbagai bunyi di dalam dan luar ruangan ini.	I will ask you to focus your attention on different sounds coming from inside and outside this room.	I would like to ask you to focus on the various sounds inside and outside this room.	
I will ask you to focus your attention in different ways.	Saya akan meminta anda memusatkan perhatian dengan cara yang berbeda-beda.	Saya akan meminta Anda untuk memusatkan perhatian Anda dengan berbagai cara.	Saya akan meminta anda memusatkan perhatian dengan cara yang berbeda-beda.	I will ask you to focus your attention in different ways.	I will ask you to focus on attention in different ways.	Pengertian "to focus your attention" sedikit berbeda dengan terjemahan Indonesia. Saran bisa lebih diperjelas seperti "untuk memusatkan perhatian anda dengan cara yang berbeda-beda." Penggunaan kata anda setelah kata memusatkan perhatian pada kalimat tersebut berfungsi sebagai penegasan kata kerja. Sudah sesuai.
It doesn't matter if thoughts and feelings come into your mind.	Tidak masalah jika ada pikiran dan perasaan yang melintas dalam benak anda.	Tidak masalah jika dalam benak Anda tebersit pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan tertentu	Tidak masalah jika ada pikiran dan perasaan yang melintas dalam benak anda.	It doesn't matter if there are thoughts and feelings that come into your mind.	It does not matter if there are thoughts and feelings that cross your mind.	

Kalimat Asli	Forward Translation 1	Forward Translation 2	Hasil Rekonsiliasi	Backward Translation 1	Backward Translation 2	Backward Translation Review
The aim is to practice focusing your attention no matter what you might become aware of. "To begin with, focus on the sound of my voice (S1).	Tujuannya adalah untuk melatih agar anda dapat memusatkan perhatian, terlepas dari apa yang mungkin anda sadari terjadi. "Pertama-tama, fokuslah pada bunyi suara saya (S1).	Tujuannya adalah untuk berlatih memusatkan perhatian Anda terlepas dari apa pun yang Anda sadari. "Pertama, fokuslah pada suara saya (S1).	Tujuannya adalah untuk melatih agar anda dapat memusatkan perhatian, terlepas dari apa yang mungkin anda sadari terjadi. "Pertama-tama, fokuslah pada bunyi suara saya (S1).	The aim is to train you so that you can focus your attention regardless of what you might be aware of. "First of all, focus on the sound of my voice (S1).	The aim is to train you to focus on the attention, regardless of what you might realize is happening. "First of all, focus on the sound of my voice (S1).	Terjemahan Practice focusing your attention dapat diartikan dengan kalimat melatih memusatkan perhatian anda.  to begin with berbeda pengertian dengan terjemahan Indonesia pertama-tama. Saran dapat diterjemahkan dengan kalimat "untuk memulainya."

Keterangan: \*Kategori positif jika skor  $\geq$  0, kategori negatif jika skor  $\leq$  -0.

**Tabel 2.** Contoh Proses Expert Review Teks Instruksi Attention Training Technique

Hasil Proses Terjemahan	Expert 1 (Guru 1)	Expert 2 (Guru 2)	Expert 3 (Psikolog 1)	Expert 4 (Psikolog 2)	Expert 5 (Psikolog 3)	Expert 6 (Ahli Bahasa)
Saya ingin kamu memusatkan pandangan kamu pada sebuah titik yang telah saya pasang di dinding.	Tidak dipahami	Dipahami	Tidak dipahami	Saya ingin kamu memusatkan pandangan mata mu pada sebuah titik hitam yang telah saya pasang di dinding.	Kata-kata yang tampaknya akan sulit dipahami: "memusatkan pandangan" Saran: tunjukkan titik yg dimaksud sambil memberikan instruksi	Saya ingin kamu memusatkan pandangan mata mu pada sebuah titik hitam yang telah saya pasang di dinding.
Selama latihan, upayakan agar mata kamu tetap tertuju pada titik tersebut. Saya akan meminta kamu untuk memusatkan perhatian pada berbagai bunyi yang dekat maupun yang jauh	Tidak dipahami Tidak dipahami	Dipahami Dipahami	Tidak dipahami Bunyi yang terdengar dekat, atau bunyi yang terdengar seperti jauh.	Dipahami Saya akan meminta kamu untuk memusatkan perhatian pada berbagai bunyi yang terdengar dekat maupun yang jauh	Dipahami Saran: Kata "bunyi yang dekat maupun jauh" diganti "bunyi yang keras maupun pelan" (lebih konkrit)	Selama latihan, upayakan agar mata kamu tetap tertuju pada titik tersebut. Saya akan meminta kamu untuk memusatkan perhatian pada berbagai bunyi yang terdengar dekat maupun yang jauh
Saya akan meminta kamu untuk memusatkan perhatian kamu dengan cara yang berbeda-beda. Tidak masalah jika ada pikiran dan perasaan yang melintas dalam benak kamu.	Tidak dipahami Tidak dipahami	Dipahami Kami belum pernah menggunakan kata "benak", tetapi menggunakan kata "Pikiran"	Dipahami Tidak apa-apa, kalau tiba-tiba ada pikiran atau perasaan yg tiba-tiba kamu rasakan.	Dipahami	"dengan cara yg berbeda2" kurang bisa dipahami "melintas" terlalu abstrak	Saya akan meminta kamu untuk memusatkan perhatian kamu dengan beberapa cara. Tidak apa-apa, kalau tiba-tiba ada pikiran atau perasaan yg tiba-tiba kamu rasakan.
Tujuannya adalah untuk melatih memusatkan perhatian kamu, terlepas dari apa yang mungkin kamu sadari terjadi.	Tidak dipahami	Dipahami	Kita mau berlatih memusatkan perhatian pada satu hal, dan mengabaikan yang lain. Misal kaya gini kalimatnya (ini belum tepat juga sih Cuma lebih sederhana)	Tujuannya adalah untuk melatih memusatkan perhatian kamu, terlepas dari apa yang mungkin kamu sadari sedang terjadi.	"terlepas dari apa yang mungkin kamu sadari terjadi" Terlalu abstrak	Tujuan latihan ini adalah untuk memusatkan perhatian kamu, apapun yang mungkin kamu sadari
Untuk memulainya, fokuslah pada bunyi suara saya (S1).	Dipahami	Dipahami	Dipahami	Dipahami	Saya diganti "Kakak" ?	Untuk memulainya, fokuslah pada bunyi suara saya (S1).

Keterangan: \*Kategori positif jika skor z lebih dari 0, kategori negatif jika skor z kurang dari 0.

Berdasarkan hasil *expert review* yang dilakukan oleh 3 psikolog dan 2 guru TK terhadap audio ATT. *Expert* menilai tempo bicara, artikulasi, intonasi, dan latar suara. *Expert* menilai audio yang dihasilkan sudah sesuai dengan ketentuan dari Wells (2000), yaitu: setidaknya dihadirkan enam suara dalam durasi 10 – 15 menit, tempo suara dan intonasi yang sama.

Berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan untuk melihat apakah instruksi yang diterjemahkan sudah disesuaikan dengan Bahasa Indonesia dapat dipahami dan pelaksanaannya sesuai untuk anak usia 5 – 6 tahun. Hasil dari umpan balik peserta yang didapatkan melalui wawancara yang dibagi menjadi 5 aspek yaitu: pemahaman instruksi, kesesuaian durasi pelaksanaan, alat yang digunakan, level suara, dan konten *background noise* yang digunakan.

Pada aspek instruksi, 93,75% peserta mengatakan mereka dapat memahami seluruh instruksi yang diberikan yang dibuktikan dengan peserta dapat menjawab pertanyaan terkait jenis dan jumlah suara yang diperdengarkan selama pelaksanaan ATT.

Pada aspek durasi pelaksanaan, peserta ditanyakan mengenai waktu pelaksanaan; apakah merasa bosan atau lelah. 37,5% anak mengatakan durasi 13 menit terlalu lama. Meskipun demikian 100% anak berhasil mengikuti aturan dengan tetap bertahan mendengarkan audio selama 13 menit.

Pada aspek alat yang digunakan, partisipan ditanya mengenai seluruh alat penunjang yang digunakan selama pelaksanaan uji coba ATT. 100% anak mengatakan alat yang digunakan (*headphone*) nyaman dan tidak terasa sakit ditelinga mereka.

Pada aspek level suara, anak diminta memilih sendiri level suara yang akan mereka gunakan selama pelaksanaan. 62,5% anak memilih volume suara yang setara dengan 70dB.

Pada aspek konten *background noise*, partisipan diberikan pertanyaan adakah perasaan tertentu ketika mendengarkan suara tertentu. 5 dari 16 partisipan (31,2%) anak mengatakan ada perasaan takut ketika mendengarkan suara jangkrik dan burung hantu.

## Diskusi

Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan ATT versi Bahasa Indonesia yang siap diuji cobakan kepada anak usia 5 – 6 tahun. Penelitian ini merupakan langkah awal pengembangan alat intervensi guna meningkatkan atensi dan meningkatkan kemampuan menunda kepuasan. Penelitian tentang ATT di Indonesia belum peneliti temukan. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengujicobakan ATT versi Indonesia yang sudah direvisi terhadap anak dengan karakteristik gangguan atensi dan anak yang memiliki gangguan dalam regulasi diri dalam jumlah yang lebih banyak. Perlu sedikitnya untuk penelitian efikasi pada 50 sampel untuk mendapatkan tingkat kepercayaan tinggi (Sim & Lewis,

2012) untuk dapat membuktikan dan menggambarkan adanya peningkatan kemampuan atensi dan regulasi diri.

ATT terdiri dari beberapa material, yakni *self-attention rating*, instruksi dasar ATT, rekaman ATT, dan ATT *summary sheet*. Pada penelitian Murray et al. (2016) yang melakukan ATT kepada anak usia 5 – 6 tahun untuk melihat peningkatan kemampuan menunda kepuasan, material *self-attention rating* tidak digunakan dan diganti oleh *day/night stroop test*. Pada penelitian ini, adaptasi dilakukan pada bahasa dari instruksi dasar ATT yang lalu dibuat rekaman audio. Sehingga untuk dapat digunakan sebagai suatu alat intervensi yang utuh masih diperlukan adaptasi pada instrumen lain dari ATT.

Selama 13 menit anak diberikan ATT, yang terdiri dari 6 menit latihan *selective attention*, 6 menit latihan *alternate attention*, dan 1 menit latihan *divided attention*. Suara diterima dan diolah di Area *auditory cortex* yang terdapat di *temporal lobe* yang berfungsi untuk mengorganisasikan berbagai bentuk stimulus dari berbagai sumber. ATT memiliki dampak pada area *prefrontal cortex* yang merupakan bagian yang terlibat dalam kontrol. Saat anak diperdengarkan ATT, aktivitas di amigdala berkurang dan / atau kemampuan individu untuk memodulasi tingkat aktivitas ketika terpapar atau setelah terpapar rangsangan emosional yang menonjol menjadi meningkat. Dengan demikian, penggunaan strategi dan gaya berpikir dapat memperkuat kontrol eksekutif dan fleksibilitas serta memengaruhi proses subkortikal (Fergus et al., 2014; Wells, 2009). Fungsi eksekutif berperan dalam mengatur *behavior inhibition system* (BIS) yang berfungsi secara langsung untuk menunda atau menghambat munculnya suatu respon yang kurang efektif dan membuat perencanaan untuk memunculkan respon yang lebih efektif (*presetting-respons*) agar sesuai dengan tuntutan saat itu (Barkley, 2012). ATT yang dilatihkan untuk melatih fleksibilitas dalam perhatian individu untuk mengalihkan perhatian mereka dari proses (khawatir dan ruminasi) yang mengganggu efektif terlihat dalam 4 – 5 sesi (Knowles et al., 2016).

Pada penelitian ini, teks instruksi ATT tidak hanya diterjemahkan secara literal. Hasil *expert review* yang dilakukan dengan tujuan memberikan penilaian terhadap terjemahan berdasarkan keahlian mereka (Maríñez-Lora et al., 2016) menghasilkan beberapa perbedaan dengan teks asli. Perubahan kalimat pada instruksi disesuaikan dengan kemampuan kognitif dan bahasa anak usia 5 – 6 tahun. Menurut Piaget anak usia 5 – 6 tahun berada dalam periode pra operasional, dimana kemampuan anak untuk memikirkan objek dan peristiwa yang tidak ada di sini dan saat ini (Steinberg et al., 2011). Sehingga perubahan kalimat instruksi berupa penyederhanaan kalimat instruksi, perubahan kata yang dinilai abstrak diubah menjadi kata yang konkret, misalnya: “perhatikan dengan seksama” diganti menjadi “perhatikan dengan baik”. Kata yang dinilai kurang familiar diubah menjadi kata yang sering digunakan oleh anak usia 5 – 6 tahun di sekolah, misalnya: “alihkan” menjadi “pindahkan”. Menambahkan kata objek

**Tabel 3.** Hasil Pelaksanaan Uji Coba Attention Training Technique Versi Indonesia

Aspek yang Diuji	Hasil
Instruksi	14 dari 16 anak yang mengikuti uji coba dapat menjawab pertanyaan apa yang ia lakukan selama mendengarkan audio. Seluruh anak yang mengikuti uji coba mengatakan bisa langsung mengerti apa yang harus dikerjakan setelah mendengarkan instruksi dalam audio. 15 dari 16 anak yang mengikuti uji coba mengatakan telah mengetahui semua kata yang diberikan dalam instruksi. 9 dari 16 anak yang mengikuti uji coba bisa menyebutkan dengan benar semua suara yang ia dengarkan pada audio. 15 dari 16 anak menilai tempo bicara pada instruksi audio Attention Training Technique tidak terlalu cepat. Oleh karena itu, Bahasa yang digunakan dalam instruksi audio ATT dapat dipahami dan dapat digunakan. Tempo bicara pada audio ATT sudah sesuai untuk anak usia 5 – 6 tahun.
Durasi kegiatan treatment	6 dari 16 anak mengatakan terlalu lama, diantaranya mengatakan bosan dan lelah.  Meskipun seluruh anak yang mengikuti uji coba bisa bertahan selama 13 menit mendengarkan audio ATT, rata-rata mereka sudah banyak melakukan pergerakan di menit ke 12 dimulai sejak mereka masuk ruangan. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai durasi dalam ATT untuk anak usia 5 – 6 tahun.
Alat yang digunakan	Seluruh anak mengatakan headphone nyaman digunakan dan tidak sakit ketika digunakan. Dari hasil observasi headphone tidak mudah lepas ketika digunakan Dari hasil observasi juga terlihat headphone dapat menghalau kebisingan dari luar, hal ini dilihat dari anak yang tidak bereaksi pada kebisingan yang terjadi di luar. Berdasarkan hasil uji coba, headphone dapat digunakan untuk penelitian ATT menggunakan audio selanjutnya.
Level suara	2 anak memilih volume 20, diantaranya mengatakan suara yang pelan lebih nyaman didengar. 4 anak memilih volume 30. 10 anak memilih volume 40, diantaranya mengatakan suara yang lebih keras membuat lebih terdengar. 4 dari 16 anak bisa membedakan perbedaan suara 20, 30, dan 40. Level suara yang diberikan yaitu 70dB sudah nyaman dirasakan oleh anak, karena level kenyamanan anak dalam mendengar berbeda maka anak bisa memilih level suara sendiri sebelum pelaksanaan.
Konten	5 dari 16 anak mengatakan ada perasaan takut ketika mendengar suara jangkrik dan burung hantu, hal ini karena membuat mereka mengasosiasikan dengan keadaan di malam hari. 3 dari 16 anak mengatakan belum pernah mendengar suara jangkrik dan burung hantu sebelum pelaksanaan uji coba ini. Perlu ada penelitian lanjutan mengenai background noise yang dipilih untuk anak usia 5 – 6 tahun.

untuk memperjelas kalimat yang tujuannya adalah kalimat tersebut dapat dipahami oleh anak usia 5 – 6 tahun dan sesuai dengan perkembangan kognitifnya, misalnya: “simak baik-baik bunyi disana” menjadi “dengar baik-baik bunyi jangkrik tersebut”.

Pada aspek instruksi, peserta ditanyakan mengenai pemahaman mereka tentang instruksi yang digunakan. 93,75% peserta mengatakan mereka dapat memahami seluruh instruksi yang diberikan yang dibuktikan dengan peserta dapat menjawab pertanyaan terkait apa yang sudah mereka dengar selama pelaksanaan. Inti latihan atensi adalah *freedom from distractibility* (Sohlberg & Mateer, 2001) hal ini sesuai dengan isi instruksi dasar ATT yang disampaikan, yaitu suara apa yang harus didengar, dan suara apa yang harus diabaikan. Sehingga isi instruksi ATT mudah dipahami dan dilakukan oleh anak usia 5 – 6 tahun.

Pada proses penerjemahan, kalimat asli menjadi lebih panjang ketika diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh expert, seperti “*I would like you to focus your gaze on a dot that I have placed on the wall*” menjadi “Saya

ingin kamu memusatkan pandangan mata mu pada sebuah titik hitam yang telah saya pasang di dinding”. Hal ini konsisten terjadi pada kalimat lainnya sehingga ketika memasuki proses transpose audio, durasinya menjadi lebih panjang. Wells (2009) menyebutkan durasi audio aslinya adalah 11 menit, sedangkan setelah melalui adaptasi berubah menjadi 13 menit. Hasil uji coba menunjukkan sekitar 37.5% partisipan menilai bahwa durasi treatment selama 13 menit terlalu lama bagi anak sehingga cenderung membuat mereka merasa lelah dan bosan. Meskipun demikian 100% anak berhasil mengikuti aturan dengan tetap bertahan mendengarkan audio selama 13 menit. Keberhasilan anak untuk mempertahankan perhatian selama 13 menit didukung oleh penelitian dan teori sebelumnya. Durasi tugas pelatihan atensi dapat berlangsung sekitar 20 menit atau lebih pada tugas yang berkelanjutan, berulang, dan relatif membosankan (Sohlberg & Mateer, 2001). Kemampuan mempertahankan perhatian pada anak usia 5-6 tahun adalah 15-18 menit (Siregar, 2018). Anak yang duduk di TK lanjutan (TK B)

dapat menyelesaikan tugas maksimal 20 menit (Dawson & Guare, 2010). Dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 bagian kegiatan yaitu, persiapan, pelaksanaan, dan wawancara serta penutupan. Waktu persiapan memakan waktu hingga 6 menit, pelaksanaan 13 menit, dan wawancara 6 menit, jika dijumlahkan menjadi 25 menit. Waktu 25 menit sudah melebihi kemampuan mempertahankan perhatian pada anak usia 5 – 6 tahun. Hal ini memungkinkan anak merasa kelelahan selama pelaksanaan.

Proses mendengarkan selama 13 menit merupakan memindahkan perhatian dari satu aktivitas ke aktivitas lain seperti saat anak menulis. Dalam menulis, diperlukan kemampuan memindahkan perhatian dari membentuk kata, menyusun tata bahasa, menyusun paragraf, dan menyampaikan cerita secara keseluruhan (Santrock, 2011). Sama seperti saat menulis, saat mendengarkan suara-suara selama 13 menit, anak melakukan *effortful control*. *Effortful control* adalah kemampuan untuk menahan respon dominan untuk membuat respon nondominan, untuk mengatur kecenderungan reaktif (Steinberg et al., 2011). Sehingga merupakan respon yang wajar jika anak merasa lelah setelah pelaksanaan ATT.

Pada penelitian ini juga dilakukan modifikasi dengan penggunaan piranti dengar berupa *headphone*. Dengan pertimbangan penggunaan peranti dengar yang tepat memengaruhi hasil anak, karena di dalam tugasnya anak harus fokus mendengar dan bisa mengabaikan stimulus pengganggu yang berasal dari luar tugas. ATT yang terdiri dari mendengarkan secara aktif dan memfokuskan perhatian dalam konteks suara simultan yang disajikan pada kenyaringan dan lokasi spasial yang berbeda melibatkan peralihan perhatian yang cepat antara suara dan lokasi spasial yang berbeda dan melibatkan pembagian perhatian dan mencoba untuk menghadiri sebanyak mungkin suara dan lokasi spasial secara simultan (Wells, 2009). Penggunaan peranti dengar berupa *headphone* terbukti lebih nyaman digunakan oleh anak usia 5 – 6 tahun sehingga partisipan dapat menangkap suara dari lokasi spasial yang berbeda dan kenyaringan yang berbeda.

Dalam tugas atensi secara auditori, level suara merupakan komponen penting karena memengaruhi *stimuli recognition*. Level suara yang nyaman diterima adalah berkisar 60 – 70 dB. Berdasarkan keputusan menteri lingkungan hidup, kebisingan yang dapat diterima adalah sekitar 55 dB. Karena level kenyamanan anak dalam mendengar berbeda-beda maka pada penelitian ini anak bisa memilih level suara sendiri sebelum pelaksanaan.

*Backsound noise* pada audio ATT dibuat semirip mungkin dengan audio ATT versi asli yaitu menghadirkan 6 suara yang terdiri dari suara manusia, suara air, suara api unggun, suara angin, suara burung hantu, dan suara jangkrik. Pada penelitian ini ditemukan 31,2% partisipan merasakan perasaan negatif berupa rasa takut ketika mendengarkan suara burung hantu. Pada pelatihan atensi, diharapkan tidak ada emosi yang menyertai. Keadaan emosi negatif, terutama gairah tinggi seperti kecemasan dan rasa takut dapat mempersempit fokus

seseorang (Easterbrook, 1959). Rangsangan emosional dapat menarik atensi lebih cepat dan lebih bertahan lama daripada rangsangan netral (Brosch et al., 2013). Burung hantu pada yang merupakan terjemahan dari “*owl*” mengandung kata “hantu” yang identik dengan malam hari. Anak usia 5 – 6 tahun di Indonesia memiliki perasaan negatif terhadap kata “burung hantu”.

Dari hasil uji coba juga didapatkan 18,75% partisipan tidak familiar dengan suara jangkrik, mereka mengatakan baru pertama kali mendengar suara jangkrik pada penelitian ini. Hal ini perlu menjadi perhatian karena dalam melakukan identifikasi objek, membutuhkan hasil dari proses persepsi dan representasi memori (Styles, 2006). Sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mencari suara-suara apa saja yang familiar untuk anak usia 5 – 6 tahun di Indonesia.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan teks instruksi ATT dari treatment ATT, hasil proses adaptasi bahasa menggunakan PIPFLA. Instruksi yang sudah diperbaiki berupa penyederhanaan kalimat instruksi, perubahan kata menjadi kata yang lebih konkret dan familiar untuk anak usia 5 – 6 tahun, dan menambahkan kata pada instruksi untuk memperjelas kalimat, sehingga dapat dipahami maknanya serta sesuai dengan bahasa anak usia 5 – 6 tahun.

Didapatkan audio ATT yang merupakan bagian dari *treatment* ATT. Proses pembuatan audio yang dimulai dari mengunduh audio ATT versi asli, melakukan analisis versi audio, perekaman, *expert review* serta perekaman kembali berdasarkan hasil *expert review*. Tempo suara, artikulasi suara, intonasi suara, serta latar suara dari ATT dinilai sudah mirip dengan versi asli dan sesuai untuk digunakan anak usia 5 – 6 tahun.

Simpulan yang dapat diambil adalah bahwa Bahasa yang digunakan dalam instruksi audio ATT dapat dipahami oleh anak usia 5 – 6 tahun. Tempo bicara, artikulasi suara, dan intonasi suara sudah sesuai untuk anak usia 5 – 6 tahun. Durasi kegiatan pada pelaksanaan uji coba berkisar antara 23 – 25 menit, perlu dikaji kembali karena melebihi batas kemampuan mempertahankan perhatian untuk anak usia 5 – 6 tahun. Seluruh alat yang digunakan dalam uji coba yaitu, *headphone*, kursi, dan kertas dengan titik hitam dapat digunakan untuk penelitian ATT berikutnya. Level suara yang diberikan yaitu, 70dB sudah nyaman didengarkan oleh anak. Karena level kenyamanan anak dalam mendengarkan berbeda-beda maka anak bisa memilih level suara sendiri sebelum pelaksanaan. Perlu ada penelitian lanjutan mengenai latar suara (*backsound noise*) yang dipilih oleh anak usia 5 – 6 tahun, karena dalam uji coba masih ada suara yang dinilai menakutkan oleh anak.

## Referensi

- Barkley, R. A. (2012). *Executive function: What they are, how they work, and why they evolved*. The Guilford Press.
- Brosch, T., Scherer, K. R., Grandjean, D., & Sander, D. (2013). The impact of emotion on perception, attention, memory, and decision-making. *Swiss Medical Weekly*, 143(May), 1–10. <https://doi.org/10.4414/sm.w.2013.13786>
- Dawson, P., & Guare, R. (2010). Executive skills in children and adolescents: a practical guide to assessment and intervention. *In Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* (second). Guilford Press. <https://doi.org/10.1097/00004703-200606000-00014>
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66(3), 183–201. <https://doi.org/10.1037/h0047707>
- Eigsti, I. M., Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., Ayduk, O., Dadlani, M. B., Davidson, M. C., Aber, J. L., & Casey, B. J. (2006). Predicting cognitive control from preschool to late adolescence and young adulthood. *Psychological Science*, 17(6), 478–484. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01732.x>
- Fergus, T. A., Wheless, N. E., & Wright, L. C. (2014). The attention training technique, self-focused attention, and anxiety: A laboratory-based component study. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 150–155. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.08.007>
- Knowles, M. M., Foden, P., El-Dereby, W., & Wells, A. (2016). A systematic review of efficacy of the attention training technique in clinical and nonclinical samples. *Journal of Clinical Psychology*, 72(10), 999–1025. <https://doi.org/10.1002/jclp.22312>
- Maríñez-Lora, A. M., Boustani, M., del Busto, C. T., & Leone, C. (2016). A framework for translating an evidence-based intervention from English to Spanish. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 38(1), 117–133. <https://doi.org/10.1177/0739986315612769>
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. Little, Brown and Company.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., Kross, E., Teslovich, T., Wilson, N. L., Zayas, V., & Shoda, Y. (2011). “Willpower” over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252–256. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq081>
- 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>
- Murray, J., Scott, H., Connolly, C., & Wells, A. (2018). The Attention training technique improves children’s ability to delay gratification: A controlled comparison with progressive relaxation. *Behaviour Research and Therapy*, 104, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.02.003>
- Murray, J., Theakston, A., & Wells, A. (2016). Can the attention training technique turn one marshmallow into two? Improving children’s ability to delay gratification. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.11.009>
- Reinelt, T., Wirth, A., Rauch, W., & Gawrilow, C. (2014). Duration discrimination predicts delay of gratification in children with and without ADHD. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 126(0), 220–221. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.383>
- Santrock, J. W. (2011). Life-span development. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Thirteenth). McGraw-Hill.
- Sim, J., & Lewis, M. (2012). The size of a pilot study for a clinical trial should be calculated in relation to considerations of precision and efficiency. *Journal of Clinical Epidemiology*, 65(3), 301–308. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2011.07.011>
- Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (2001). Cognitive rehabilitation: An integrative neuropsychological approach. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 14(3). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1176/jnp.14.3.352>
- Steinberg, L., Vandell, D. L., & Bornstein, M. H. (2011). *Development: Infancy through adolescence* (J. Potter & J.-D. Hague (eds.)). Wadsworth Cengage Learning.
- Styles, E. A. (2006). Attention, Perception. In *Psychology*. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811902900157>
- Wahyono, H. (2017). Penilaian kemampuan berbicara di perguruan tinggi berbasis teknologi informasi wujud aktualisasi prinsip-prinsip penilaian. 1, 19–34.
- Wells, A. (2000). Emotional disorders and metacognition. In Wiley. McGraw-Hill Education. [https://doi.org/10.1142/9789812779939\\_0007](https://doi.org/10.1142/9789812779939_0007)
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/10615800902833770>
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11–12), 881–888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Wilson, J., Andrews, G., & Shum, D. H. K. (2017). Delay of gratification in middle childhood: Extending the utility and sensitivity of the standard task. *PsyCh Journal*, 6(1), 8–15. <https://doi.org/10.1002/pchj.161>