

## **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA GEN Z PENGGUNA GAME ROBLOX**

Aldhani Surya Muhaimin<sup>1\*</sup>, Arfin Nurma Halida<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

<sup>1</sup>[aldhani.22230@mhs.unesa.ac.id](mailto:aldhani.22230@mhs.unesa.ac.id)

<sup>2</sup>[arfinhalida@unesa.ac.id](mailto:arfinhalida@unesa.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study aims to analyze the relationship between self-control and emotion regulation among Generation Z users of the online game Roblox. The background of this study is based on the high intensity of online gaming among Generation Z, which may influence individuals' ability to manage their emotions. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 229 Roblox users selected using a non-probability sampling technique with an accidental sampling method. Data were collected through an online questionnaire using self-control and emotion regulation scales based on a Likert scale. The data were analyzed using Spearman's rho correlation test due to non-normal data distribution. The results showed a positive and significant relationship between self-control and emotion regulation, with a correlation coefficient of 0.227 and a significance value of  $< 0.001$ . This finding indicates that higher levels of self-control are associated with better emotion regulation abilities. However, the strength of the relationship was categorized as weak, suggesting that other factors also influence emotion regulation. In conclusion, self-control plays a role in supporting emotion regulation among Generation Z and provides important implications for developing interventions to promote more adaptive use of digital technology.*

*Keywords: self-control, emotion regulation. Z Generation, Roblox*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi pada Generasi Z pengguna game daring Roblox. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya intensitas penggunaan game daring pada Generasi Z yang berpotensi memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 229 responden yang merupakan pengguna Roblox dan dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan skala kontrol diri dan skala regulasi emosi berbasis skala Likert. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan nilai koefisien korelasi

sebesar 0,227 dan signifikansi  $< 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi individu. Namun demikian, kekuatan hubungan yang ditemukan tergolong lemah, sehingga menunjukkan adanya faktor lain yang turut memengaruhi regulasi emosi. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri memiliki peran dalam mendukung regulasi emosi pada Generasi Z, serta memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi untuk mendukung penggunaan teknologi yang lebih adaptif.

Kata Kunci: kontrol diri, regulasi emosi, Generasi Z. Roblox

### **A. Pendahuluan**

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, sehingga menjadikan internet sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Di Indonesia, tingkat penetrasi internet yang tinggi menunjukkan bahwa mayoritas Generasi Z aktif dalam berbagai aktivitas digital, termasuk bermain game daring (APJII, 2024). Salah satu platform yang mengalami pertumbuhan signifikan adalah Roblox, yang tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial virtual yang dinamis bagi penggunanya (Roblox Corporation, 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa pengalaman digital telah menjadi bagian penting dalam dinamika psikologis Generasi Z.

Namun demikian, tingginya intensitas interaksi dalam game daring juga menghadirkan berbagai tantangan psikologis, khususnya dalam hal pengelolaan emosi. Situasi kompetitif, tekanan sosial, serta dinamika kemenangan dan kekalahan dalam permainan dapat memicu respons emosional seperti frustrasi, marah, maupun impulsivitas. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang memungkinkan individu untuk mengelola, mengevaluasi, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 1998; Gross, 2015). Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi secara efektif dapat berdampak pada munculnya perilaku maladaptif, termasuk kecenderungan penggunaan game secara berlebihan (Gioia dkk., 2021).

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam mendukung

regulasi emosi adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, menahan impuls, serta mengarahkan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Dalam kerangka strength model, kontrol diri dipandang sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan individu mengatur respons emosional dan perilaku secara efektif (Baumeister dkk., 2007). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi secara lebih adaptif, sedangkan rendahnya kontrol diri sering dikaitkan dengan meningkatnya impulsivitas dan kesulitan dalam mengendalikan respons emosional.

Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dalam konteks perilaku digital. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti cognitive reappraisal, dibandingkan dengan individu dengan kontrol diri rendah yang lebih sering menggunakan strategi yang kurang adaptif seperti suppression (Carvalho

dkk., 2023). Selain itu, rendahnya kontrol diri juga berkaitan dengan meningkatnya risiko perilaku adiktif dalam penggunaan internet yang erat kaitannya dengan kegagalan dalam mengelola emosi (Li dkk., 2021). Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam menentukan efektivitas regulasi emosi, khususnya pada remaja dan dewasa muda di era digital.

Meskipun demikian, kajian yang secara spesifik meneliti hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi pada pengguna game Roblox di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada kecanduan internet atau game daring secara umum, tanpa mengkaji secara mendalam dinamika psikologis dalam konteks platform tertentu yang memiliki karakteristik sosial yang unik seperti Roblox. Padahal, Roblox sebagai ruang interaksi virtual yang imersif memiliki potensi besar dalam memengaruhi pengalaman emosional penggunanya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut serta memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai hubungan antara

kontrol diri dan regulasi emosi pada Generasi Z pengguna Roblox.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi pada Generasi Z pengguna game daring Roblox. Secara teoretis, penelitian ini berlandaskan pada konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998; 2015) serta teori kontrol diri dari Baumeister dkk. (2007) dan Tangney dkk. (2004). Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dinamika psikologis Generasi Z dalam penggunaan game daring, serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang mendukung penggunaan teknologi secara lebih sehat dan adaptif.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi pada Generasi Z pengguna game Roblox secara objektif dan terukur (Sugiyono, 2013). Metode korelasional dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengujian hubungan antara dua variabel tanpa

melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Sudirman dkk., 2023). Subjek penelitian adalah Generasi Z pengguna Roblox di Bogor yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode accidental sampling (Jannah, 2018). Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri dan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan landasan teoritis masing-masing variabel. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi (Sugiyono, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z pengguna game Roblox di Bogor, dengan karakteristik berusia dalam rentang Generasi Z, memiliki akun Roblox, serta pernah atau aktif bermain Roblox. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti karena keterbatasan data (DeCarlo dkk., 2025). Oleh karena itu, sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode accidental sampling. Jumlah responden dalam penelitian ini mengacu pada pedoman Kass dan Tinsley (1979) yang menyarankan ukuran sampel sebesar 5–10 kali

jumlah item instrumen. Dengan total 23 item (ERQ 10 item dan BSCS 13 item), maka jumlah minimal responden dalam penelitian ini adalah 115 orang. Dalam pelaksanaannya, peneliti berhasil memperoleh sebanyak 229 responden, sehingga jumlah tersebut telah memenuhi kriteria minimal yang disarankan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner daring melalui Google Form. Instrumen penelitian berupa skala psikologis dengan format skala Likert empat poin. Variabel kontrol diri diukur menggunakan adaptasi Brief Self-Control Scale (BSCS) yang mengacu pada konsep kontrol diri (Tangney dkk., 2004; Arifin & Milla, 2020), sedangkan variabel regulasi emosi diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Seluruh item disusun dalam bentuk pernyataan untuk mengukur kondisi responden sesuai dengan pengalaman mereka dalam bermain game Roblox.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi. Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji

menggunakan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data (Field, 2018; Ghasemi & Zahediasl, 2012). Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Spearman's rho. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel (Sugiyono, 2021). Hasil analisis selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian. Namun, sebelum dilakukan analisis data, peneliti sudah melakukan uji daya beda item dan reliabilitas yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas

Aspek	Metode	Kriteria	Hasil (deskripsi ringkas)
Uji Daya Beda item	<i>Item-rest correlation</i>	Item valid jika korelasi item-skor total $\geq 0,30$ .	Semua item pada ERQ diterima dan pada skala BSCS terdapat 1 item yang tidak diterima dikarenakan

			an tidak memenuhi kriteria.
Uji reliabilitas	<i>Cronbach's alpha</i> ( $\alpha$ )	$\alpha \geq 0,70$ dinilai cukup reliabel; $\alpha \geq 0,80$ dinilai baik.	Kedua skala ERQ dan BSCS memiliki $\alpha > 0,70$ , sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian utama.

Berdasarkan hasil di atas, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria kualitas alat ukur yang baik. Seluruh item pada skala ERQ dinyatakan valid, sedangkan pada skala BSCS terdapat satu item yang tidak memenuhi kriteria sehingga tidak digunakan dalam analisis selanjutnya. Selain itu, kedua skala menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dengan koefisien Cronbach's alpha di atas 0,70, sehingga instrumen dinyatakan konsisten dan layak digunakan dalam penelitian utama.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### *Data Demografi*

Tabel 2. Data demografis responden

Demografis		Frekuensi
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	109
	Perempuan	120
<b>Usia</b>	12	1
	13	1
	14	1
	15	5
	16	2
	17	11
	18	15
	19	24
	20	29
	21	43
	22	30
23	35	
24	21	
25	8	
26	3	

Berdasarkan data demografis tersebut, jumlah responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Responden perempuan berjumlah 120 orang, sedangkan responden laki-laki berjumlah 109 orang. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam

penelitian ini didominasi oleh responden perempuan.

Berdasarkan distribusi usia, responden terbanyak berada pada usia 21 tahun dengan jumlah 43 responden, diikuti oleh usia 23 tahun sebanyak 35 responden, usia 22 tahun sebanyak 30 responden, dan usia 20 tahun sebanyak 29 responden. Selanjutnya, responden usia 19 tahun berjumlah 24 orang dan usia 24 tahun sebanyak 21 orang. Sementara itu, responden usia 18 tahun berjumlah 15 orang dan usia 17 tahun sebanyak 11 orang. Jumlah responden pada usia lainnya relatif lebih sedikit, yaitu usia 25 tahun sebanyak 8 orang, usia 15 tahun sebanyak 5 orang, usia 26 tahun sebanyak 3 orang, usia 16 tahun sebanyak 2 orang, serta usia 12, 13, dan 14 tahun masing-masing berjumlah 1 orang. Secara umum, mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal.

### ***Analisis Statistik Deskriptif***

Penelitian ini melibatkan 299 mahasiswa. Tujuan penelitian ini yakni menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan regulasi emosi pada gen Z pengguna game roblox. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran umum mengenai

kedua variabel diantaranya:

Tabel 3. Analisis statistik deskriptif

Variabel	N	Maks	Min	Std. Deviation
Kontrol Diri	229	58.00	37.00	4.661
Regulasi Emosi	229	65.00	31.00	8.284

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki rentang skor antara 37 sampai dengan 58. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kontrol diri responden berada pada kategori yang cukup baik. Nilai standar deviasi sebesar 4,661 menunjukkan bahwa perbedaan skor kontrol diri antar responden tidak terlalu jauh dan cenderung relatif homogen.

Variabel regulasi emosi memiliki rentang skor antara 31 sampai dengan 65. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat regulasi emosi responden berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi sebesar 8,284 menunjukkan bahwa terdapat variasi skor regulasi emosi antar responden, namun masih dalam batas yang wajar.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel independen dan dependen berdistribusi secara normal atau tidak (Sahir, 2022). Pengujian dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, Apabila nilai  $p > 0,05$  maka data dianggap berdistribusi normal, dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka data tidak normal. Uji ini sangat penting untuk menentukan apakah analisis parametrik dapat digunakan.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

Variabel	test	Signifikan si	ket
Kontrol Diri	<i>Kormogolov-smirnov</i>	0.008	Tidak normal
Regulasi Emosi	<i>Kormogolov-smirnov</i>	<0.001	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *kormogolov-smirnov*, diketahui bahwa kedua variabel tidak terdistribusi dengan normal sehingga analisis korelasi tidak memenuhi asumsi parametrik. Maka dari itu, pengujian hipotesis hubungan antara Kontrol Diri dengan Regulasi Emosi dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman*.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi spearman. Uji ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *academic buoyancy* (variabel bebas) dengan *psychological well-being* (variabel terikat). Interpretasi koefisien korelasi spearman didasarkan pada rentang nilai berikut: Hubungan antar variabel dianggap signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Berikut merupakan hasil pengujian korelasi pearson spearman:

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Variabel	<i>Spearman</i> 's	p	Ket.
<i>KD - RE</i>	0.227	<0.001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman pada tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi antara kontrol diri dan regulasi emosi sebesar 0,227 dengan nilai signifikansi  $< 0,001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka cenderung semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi pada responden. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang ditunjukkan

tergolong lemah, sehingga dapat diartikan bahwa kontrol diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi regulasi emosi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi pada Generasi Z pengguna game Roblox. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji korelasi Spearman yang memperoleh nilai koefisien sebesar 0,227 dengan tingkat signifikansi  $< 0,001$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri individu, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Secara deskriptif, variabel kontrol diri memiliki rentang skor antara 37 hingga 58 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,661, yang menunjukkan bahwa variasi skor antar responden relatif kecil dan cenderung homogen. Sementara itu, variabel regulasi emosi memiliki rentang skor antara 31 hingga 65 dengan standar deviasi sebesar 8,284, yang menunjukkan adanya variasi yang lebih besar antar responden. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada responden lebih

beragam dibandingkan dengan tingkat kontrol diri.

Secara teoretis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney dkk. (2004) dan Baumeister dkk. (2007), yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku. Dalam kaitannya dengan regulasi emosi, kontrol diri berperan sebagai mekanisme internal yang memungkinkan individu mengelola respons emosional secara adaptif. Hal ini juga didukung oleh teori regulasi emosi dari Gross (1998; 2015) yang menekankan pentingnya proses kognitif dalam mengelola emosi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan kemampuan regulasi emosi pada individu dalam konteks penggunaan media digital. Penelitian oleh Carvalho dkk. (2023) menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, dibandingkan dengan individu dengan kontrol diri rendah. Selain itu, Li dkk. (2021) menemukan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan dengan

meningkatnya kesulitan dalam mengelola emosi serta kecenderungan perilaku adiktif dalam penggunaan internet. Lebih lanjut, Gioia dkk. (2021) mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media digital yang tinggi dapat meningkatkan tekanan emosional, sehingga individu membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk menghadapinya, di mana dalam hal ini kontrol diri berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam mengelola respons emosional secara lebih efektif.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Penggunaan teknik non-probability sampling dengan metode accidental sampling membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini hanya melibatkan dua variabel utama, sehingga belum mampu menjelaskan secara menyeluruh faktor-faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik sampling yang lebih representatif serta menambahkan variabel lain yang relevan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dalam

memahami hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi pada Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran dalam mendukung regulasi emosi, meskipun dengan kekuatan hubungan yang relatif lemah. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya maupun intervensi psikologis yang relevan di era digital.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi pada Generasi Z pengguna game Roblox. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,227 dan signifikansi < 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri individu, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya.

Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang ditemukan tergolong lemah, sehingga menunjukkan bahwa kontrol diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi regulasi emosi. Dengan demikian,

regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang perlu dikaji lebih lanjut.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika psikologis Generasi Z dalam konteks penggunaan game daring, serta menegaskan pentingnya peran kontrol diri dalam mendukung kemampuan regulasi emosi individu.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- APJII. (2024, February 7). *Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- 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>
- Carvalho, C. B., Vieira, R., Almeida, F., Couto, B., Magalhães, A., & Castelhana, J. (2023). Adolescent impulsivity and its negative individual, family, school, and community correlates. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 2541–2557. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01837-z>
- DeCarlo, J., Jhangiani, R., Cuttler, C., & Leighton, D. (2025). *Research methods in psychology*.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic Internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnfloriteditore20210104>

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.  
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Universitas Negeri Surabaya Press.
- Kass, R. A., & Tinsley, H. E. A. (1979). Factor analysis. *Journal of Leisure Research*, 11(2), 120–138.  
<https://doi.org/10.1080/002222216.1979.11969385>
- Roblox Corporation. (2025, July 31). *Roblox reports second quarter 2025 financial results*.  
<https://ir.roblox.com/news/news-details/2025/Roblox-Reports-Second-Quarter-2025-Financial-Results/default.aspx>
- Sudirman. (2023). *Metodologi penelitian 1*. Media Sains Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi revisi)*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.  
<https://doi.org/10.1111/j.0022>