

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU ILP MANGGA 3 DUSUN KRAJAN BANGSALSARI JEMBER

Asyam Yafi Maulana Lanuddin^{1*}, Sofia Rhosma Dewi², Dian Ratna Elmaghfuroh³

¹²³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Jember

E-mail: asyammaulana28@gmail.com, sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id,
danielma@unmuhjember.ac.id

Abstract

Elderly is the final stage of human life characterized by a progressive and multidimensional aging process, including a decline in physiological, psychological, social, and spiritual functions. These changes not only affect the ability of daily activities, but also psychological conditions such as emotional regulation and sleep quality. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and sleep quality of the elderly at the Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember. Study used a quantitative research design using a descriptive correlational method with a cross-sectional approach. The study population was all elderly at the Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember, totaling 50 elderly. The study sample consisted of 50 respondents selected using the total sampling technique. Data analysis was performed using the Spearman Rho test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed a significant relationship between emotional regulation and sleep quality with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.522. These values indicate a positive relationship with moderate strength. This means that the better the emotional regulation in the elderly, the better the sleep quality tends to be, and conversely, the less emotional regulation, the sleep quality also tends to decline. In conclusion, there is a significant relationship between emotion regulation and sleep quality among the elderly at Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember.

Keywords: *Elderly, Emotional Regulation, Sleep Quality*

Abstrak

Lansia merupakan tahap akhir kehidupan manusia yang ditandai dengan proses penuaan yang bersifat progresif dan multidimensi, meliputi penurunan fungsi fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Perubahan ini tidak hanya memengaruhi kemampuan aktivitas sehari-hari, tetapi juga kondisi psikologis seperti regulasi emosi dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kualitas tidur lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember. Penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif

Article history

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

yang menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember sebanyak 50 lansia. Sampel penelitian berjumlah 50 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rho* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan regulasi emosi dan kualitas tidur dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,522. Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang bersifat positif dengan kekuatan hubungan sedang. Artinya semakin baik regulasi emosi pada lansia, maka kualitas tidur cenderung semakin baik, dan sebaliknya semakin kurang regulasi emosi maka kualitas tidur juga cenderung menurun. Kesimpulannya yaitu ada hubungan yang signifikan regulasi emosi dengan kualitas tidur lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Regulasi Emosi

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia. Proses menua (*aging*) merupakan fenomena biologis yang universal, kompleks, dan progresif, yang ditandai dengan penurunan bertahap dalam fungsi fisiologis seluruh sistem organ. Proses ini tidak hanya dilihat sebagai akumulasi perubahan fisik, tetapi sebagai suatu keadaan yang dinamis dan multidimensi yang melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual (Wilantika et al., 2021). Kondisi seperti ini yang menyebabkan lansia rentan mengalami penurunan kemampuan aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*) (Irwin et al., 2022).

Di Indonesia, saat ini populasi lansia mengalami peningkatan yang signifikan. Data *World Health Organization* atau WHO (2025), menyebutkan populasi lansia di seluruh dunia terus meningkat. Proporsi populasi global individu yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia telah mencapai 68,69 juta jiwa atau setara dengan 19,93% dari total populasi, yang menandakan Indonesia telah memasuki era *aging population* (BPS, 2025).

Provinsi Jawa Timur merupakan provinsi dengan jumlah penduduk lansia terbesar di Indonesia. Data dari Badan Pusat Statistik (2024) di Jawa Timur menunjukkan bahwa pada tahun 2024, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas di provinsi ini telah mencapai 6,23 juta jiwa (14,92%). Jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 3,32 juta orang, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yang mencapai 2,91 juta orang. Demikian juga proporsi lansia perempuan terhadap total penduduk perempuan (15,87 %) di Jawa Timur menunjukkan proporsi yang jauh lebih besar dibandingkan proporsi lansia laki-laki terhadap total penduduk laki-laki (13,96 %). Sejalan dengan usia harapan hidup penduduk perempuan dan laki-laki, selisih proporsi lansia perempuan terhadap proporsi lansia laki-laki melebar seiring pertambahan kelompok usia.

Proses penuaan menyebabkan lansia mengalami berbagai perubahan, tidak hanya secara fisik tetapi juga psikologis. Dalam kehidupan sehari-hari, lansia sering menghadapi berbagai tekanan seperti penyakit kronis, kehilangan orang terdekat, penurunan kemandirian, serta kekhawatiran terhadap kondisi masa depan. Kondisi ini memunculkan berbagai emosi negatif

seperti cemas, sedih, dan stres. Ketika lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik, emosi-emosi tersebut tidak dapat dikelola dengan optimal. Akibatnya, lansia cenderung mengalami peningkatan pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, dan perasaan gelisah. Kondisi ini biasanya lebih dirasakan pada malam hari, saat aktivitas berkurang dan suasana menjadi lebih tenang, sehingga pikiran menjadi lebih aktif (*overthinking*) (Panigoro et al., 2024).

Peningkatan kecemasan dan stres tersebut menyebabkan tubuh tetap berada dalam kondisi siaga atau tegang (*hyperarousal*), yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas otak dan sistem saraf. Keadaan ini menghambat proses alami untuk tidur, baik dalam memulai tidur maupun mempertahankan tidur yang nyenyak. Akibatnya, lansia mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak berkualitas. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka akan menyebabkan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan (Dressle & Riemann, 2023).

Lansia dengan segala problematikanya membutuhkan perhatian, termasuk dalam perawatan sindrom geriatri. Salah satu sindrom geriatric yang banyak di alami lansia adalah insomnia. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember pada awal bulan Oktober 2025, didapatkan data bahwa 10 lansia, 8 diantaranya mengeluh sering terbangun di malam hari dan kesulitan untuk tidur Kembali, serta mengatakan sulit untuk menyampaikan perasaan yang sedang di alaminya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2024) tentang *The relationship between childhood adversity and sleep quality among rural older adults in China: the mediating role of anxiety and negative coping* menyebutkan bahwa regulasi emosi akan berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia, dimana jika regulasi emosi baik maka tingkat kualitas tidur lansia menjadi baik, dan jika regulasi emosi buruk maka akan berpengaruh pada kualitas tidur lansia menjadi buruk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan penelitian yang sudah ada mengenai hubungan regulasi emosi dengan kualitas tidur lansia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember.

METODE

Metodologi penelitian yaitu desain penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember. Penelitian pada bulan Mei dan Juni tahun 2026. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember yang aktif dalam 3 bulan sebanyak 50 lansia. Sampel penelitian yaitu sebanyak 50 lansia yang diambil dari populasi dengan teknik total sampling.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner (*self-administered questionnaire*) yang terdiri atas kuesioner regulasi emosi dan *Sleep Quality Scale* (SQS) untuk mengukur kualitas tidur lansia. Kuesioner regulasi emosi terdiri dari 12 pernyataan dengan skala Likert, sedangkan kuesioner SQS terdiri dari 28 pernyataan yang juga menggunakan skala Likert. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan pendampingan peneliti selama proses pengisian kuesioner. Analisis data meliputi editing, coding, scoring, *data entry*, dan cleaning menggunakan perangkat lunak statistik. Data kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi variabel regulasi emosi dan kualitas tidur dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel independen dengan kualitas tidur sebagai variabel dependen menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai *p-value* dengan α (0,05). Apabila *p-value* < 0,05 maka H_a diterima yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kualitas tidur, sedangkan apabila *p-value* $\geq$ 0,05 maka H_0 diterima.

HASIL

a. Karakteristik Responden

Responden yang dipilih yaitu lansia. Secara umum, tujuan suatu penelitian dapat diringkas sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	17	34%
Perempuan	33	66%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar (66%) responden berjenis kelamin perempuan.

2. Usia

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
60-69 tahun	14	28%
70-79 tahun	23	46%
>80 tahun	13	26%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar (46%) responden berusia 70-79 tahun.

b. Hasil Penelitian Regulasi Emosi

Tabel 3. Hasil Penelitian Regulasi Emosi

Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentase
Kurang	11	22
Cukup	37	74
Baik	2	4
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar (74%) responden memiliki regulasi emosi dalam kategori cukup baik.

c. Hasil Penelitian Kualitas Tidur

Tabel 4. Hasil Penelitian Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Kurang	23	46
Sedang	27	54
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan sebagian besar (54%) responden memiliki kualitas tidur dalam kategori sedang.

d. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur

Tabel 5. Distribusi Silang Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur

Regulasi Emosi	Kualitas Tidur						p*	r
	Kurang		Sedang		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	5	10	6	12	11	22	0,000	0,522
Cukup	18	36	19	38	37	74		
Baik	0	0	2	4	2	4		
Jumlah	23	46	27	54	50	100		

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho* antara regulasi emosi dengan kualitas tidur

lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,522 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kualitas tidur lansia. Koefisien korelasi sebesar 0,522 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif dengan kekuatan hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi pada lansia, maka kualitas tidur cenderung semakin baik, dan sebaliknya semakin kurang regulasi emosi maka kualitas tidur juga cenderung menurun.

PEMBAHASAN

a. Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki regulasi emosi pada kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa responden telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Regulasi emosi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kematangan usia, fungsi kognitif, tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan spiritualitas. Pengalaman hidup membantu lansia mengelola emosi secara lebih bijaksana, sedangkan fungsi kognitif, pendidikan, dukungan keluarga, dan spiritualitas berperan dalam mempertahankan kestabilan emosi selama menghadapi perubahan akibat proses penuaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki regulasi emosi pada kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa responden telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Regulasi emosi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kematangan usia, fungsi kognitif, tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan spiritualitas. Pengalaman hidup membantu lansia mengelola emosi secara lebih bijaksana, sedangkan fungsi kognitif, pendidikan, dukungan keluarga, dan spiritualitas berperan dalam mempertahankan kestabilan emosi selama menghadapi perubahan akibat proses penuaan (Sardella et al., 2023).

Sebagian besar responden berusia 70-79 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan pernah bersekolah. Bertambahnya usia membuat lansia lebih mampu menggunakan strategi regulasi emosi yang berorientasi pada aspek positif untuk mempertahankan kesejahteraan emosional (Isaacowitz, 2022). Selain itu, perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengenali dan mengekspresikan emosi dibandingkan laki-laki (Kaufman et al., 2023), sedangkan pendidikan mendukung kemampuan berpikir rasional serta pemilihan strategi koping yang lebih adaptif (Matthews et al., 2021).

Mayoritas responden juga masih aktif bekerja sebagai buruh, memiliki riwayat hipertensi, mandiri dalam aktivitas sehari-hari, serta mampu melakukan mobilitas secara mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, tetapi juga oleh aktivitas produktif, kemampuan adaptasi, fungsi kognitif, dan dukungan sosial. Partisipasi dalam aktivitas sehari-hari berhubungan dengan peningkatan ketahanan psikologis, sedangkan dukungan sosial membantu lansia menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai perubahan selama proses penuaan (Liao et al., 2022; Johnson et al., 2024; Sardella et al., 2023).

b. Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia didominasi kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kualitas tidur responden belum optimal. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi psikologis, spiritualitas, lingkungan tidur, serta kondisi fisik, termasuk penyakit kronis, nyeri, nokturia, dan perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Interaksi berbagai faktor tersebut berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur pada lansia.

Sebagian besar responden berusia 70-79 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Bertambahnya usia menyebabkan perubahan fisiologis pada pola tidur, seperti

berkurangnya durasi tidur nyenyak, meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta menurunnya efisiensi tidur sehingga kualitas tidur cenderung menurun (Sella et al., 2021). Selain itu, perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormonal setelah menopause serta lebih mudah mengalami stres dan kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas tidur (Casagrande et al., 2022).

c. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank, terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,522. Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin baik regulasi emosi yang dimiliki lansia, maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulyadin et al. (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan signifikan dengan gangguan tidur, seperti insomnia. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Javadzade et al. (2024) dan Zhang et al., (2024), yang menyatakan bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi berhubungan dengan penurunan kualitas tidur melalui peningkatan stres psikologis. Selain itu, Rakhmawati et al. (2024) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan ketahanan psikologis (*resilience*) sehingga individu lebih mampu beradaptasi terhadap berbagai stresor dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan lansia mengelola stres, kecemasan, dan tekanan psikologis secara lebih adaptif sehingga menciptakan kondisi psikologis yang tenang sebelum tidur. Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang baik dapat meningkatkan ruminasi, stres, dan ketegangan emosional yang menghambat proses memulai maupun mempertahankan tidur. Kondisi tersebut semakin diperberat oleh perubahan fisiologis akibat proses penuaan yang menyebabkan kualitas tidur lansia cenderung menurun (Cox & Fell, 2020).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan Teori Adaptasi Roy yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan bagian dari mekanisme koping kognitor yang membantu individu beradaptasi terhadap berbagai stimulus. Regulasi emosi yang efektif akan menghasilkan respons adaptif berupa kestabilan psikologis sehingga kebutuhan fisiologis, termasuk tidur, dapat terpenuhi dengan baik. Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang baik dapat memicu respons maladaptif berupa peningkatan stres dan gangguan tidur (Kumar et al., 2022). Hal ini diperkuat oleh penelitian Saraswasta et al. (2025) yang menunjukkan bahwa stres pada lansia berhubungan dengan penurunan kualitas tidur.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kualitas tidur lansia. Lansia yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan lansia dengan regulasi emosi yang kurang baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember memiliki regulasi emosi dalam kategori cukup baik dan kualitas tidur dalam kategori sedang. Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kualitas tidur lansia dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki lansia, maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, instansi kesehatan diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung kesehatan psikologis, sosial, dan spiritual lansia. Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan memberikan asuhan keperawatan yang holistik serta edukasi mengenai pengelolaan emosi dan kebiasaan tidur yang sehat. Lansia

diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan posyandu dan aktivitas sosial untuk membantu meningkatkan regulasi emosi dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat serta mempertimbangkan variabel perancu yang dapat memengaruhi kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2024). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2024*. Badan Pusat Statistik.
- BPS. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. Badan Pusat Statistik.
- Casagrande, M., Forte, G., Favieri, F., & Corbo, I. (2022). Sleep Quality and Aging : A Systematic Review on Healthy Older People , Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1-29.
- Cox, R., & Fell, J. (2020). Analyzing Human Sleep EEG : A Methodological Primer with Code Implementation. *Sleep Medicine Reviews*, 54, 1-13.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101353>
- Dressle, R. J., & Riemann, D. (2023). Hyperarousal in Insomnia Disorder: Current Evidence and Potential Mechanisms. *Journal of Sleep Research*, 1-17. <https://doi.org/10.1111/jsr.13928>
- Irwin, M. R., Carrillo, C., Sadeghi, N., Bjurstrom, M. F., Breen, E. C., & Olmstead, R. (2022). Prevention of Incident and Recurrent Major Depression in Older Adults With Insomnia: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 79(1), 33-41.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.3422>
- Isaacowitz, D. M. (2022). What do we know about aging and emotion regulation? *HHS Public Access*, 17(6), 1541-1555. <https://doi.org/10.1177/17456916211059819>.What
- Javadzade, N., Esmaeili, S. V., Omranifard, V., & Zargar, F. (2024). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program on Depression , Emotion Regulation, and Sleep Problems : A Randomized Controlled Trial Study on Depressed Elderly. *BMC Public Health*, 24(271), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17759-9>
- Johnson, M. L. K., Roche, A. I., Markon, K., & Denburg, N. L. (2024). Emotion Regulation in Older Adulthood: Roles of Executive Functioning and Social Relationships. *Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn*, 30(3), 336-353.
<https://doi.org/10.1080/13825585.2022.2027331>.Emotion
- Kaufman, J. R., Armstrong, M., Maciarz, J., Palekar, N., Kim, J., Koppelmans, V., Welsh, Robert C Langenecker, S. A., & Weisenbach, S. L. (2023). Sex Differences in Emotion Regulation and Emotional Awareness in Middle Aged and Older Adults. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 29(2), 10-11.
- Kumar, S., Jan, R., Rattani, S., & Yaqoob, A. (2022). Theory Guided Practices : An Approach to Better Nursing Care through Roy Adaptation Model. *International Journal of Current Research and Review*, 14(14), 58-63.
- Liao, Z., Zhou, H., & He, Z. (2022). The Mediating Role of Psychological Resilience Between Social Participation and Life Satisfaction among Older Adults in China. *BMC Geriatrics*, 22, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03635-x>
- Matthews, M., Webb, T. L., Shafir, R., Snow, M., & Sheppes, G. (2021). Identifying the Determinants of Emotion Regulation Choice : A Systematic Review with Meta-Analysis. *Cognition and Emotion*, 35(6), 1056-1084.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1945538>
- Mulyadin, R., Sukmawati, F., & Effiana. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Insomnia Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(4), 7672-7684.
- Panigoro, A. P., Roswiyani, & Soetikno, N. (2024). Regulasi Emosi Sebagai Moderator Hubungan Ruminasi dan Simtom Psikomatik pada Lansia. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 274-280.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.416>
- Rakhmawati, I., Nurhalimah, & Utami, T. W. (2024). Improving The Quality of Life and

Resilience of The Elderly with Emotion Regulation Exercises. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 9(1), 1-12.

Saraswasta, I. W. G., Tegu, F. A. R., Primayanthi, A. A. \Ayu E., & Sucitra, R. T. (2025). Hubungan Tingkat Stress dan Gaya Hidup terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Kota Batu. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 13(3), 307-314.

Sardella, A., Lenzo, V., Basile, G., Martino, G., & Quattropiani, M. C. (2023). Emotion Regulation Strategies and Difficulties in Older Adults : A systematic Review. *Clinical Gerontologist*, 46(3), 280-301.

Sella, E., Miola, L., Toffalini, E., & Borella, E. (2021). The Relationship Between Sleep Quality and Quality of Life in Aging : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Psychology Review*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1974309>

WHO. (2025). *Ageing and health*. World Health Organization.

Wilantika, R., Lestari, D. A., & Nafisah. (2021). Lansia "Successful Aging (Upaya Mewujudkan Lansia yang Sehat Secara Fisik, Psikis, Sosial, dan Finansial). *Jurnal PKM*, 3(1), 9-16.

Zhang, Y., Lin, C., Li, H., Li, L., Zhou, X., Xiong, Y., Yan, J., Xie, M., Zhang, X., Zhou, C., & Yang, L. (2024). The relationship between childhood adversity and sleep quality among rural older adults in China: the mediating role of anxiety and negative coping. *BMC Psychiatry*, 24(1), 346. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05792-2>