

ABSTRAK

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2026

Asyam Yafi Maulana Lanuddin

Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu ILP
Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember

xviii + 109 hal + 2 bagan + 21 tabel + 13 lampiran

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 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
Daftar Pustaka 70 (2019 - 2026)

Abstract
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
UNDERGRADUATE NURSING PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, July 2026
Asyam Yafi Maulana Lanuddin

*The Relationship between Emotional Regulation and Sleep Quality of the Elderly
at the Posyandu ILP Mangga 3, Krajan Hamlet, Bangsalsari, Jember*

xviii + 109 pages + 2 charts + 21 tables + 13 appendices

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
Bibliography 70 (2019-2026)