

## PERAN KETERBATASAN FUNGSI FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DENGAN REGULASI EMOSI SEBAGAI MEDIATOR

*Hanifazza Annasatya<sup>1</sup>, Arum Febriani<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>*Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

**Abstrak.** Indonesia sedang mengalami masa penuaan penduduk (*aging population*) yang ditandai dengan meningkatnya jumlah lansia dan angka harapan hidup. Kondisi ini bisa berdampak positif atau negatif bagi masyarakat. Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai tantangan, termasuk tingginya prevalensi penyakit seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, serta penurunan kognisi dan kemampuan fisik, yang secara signifikan menurunkan kualitas hidup mereka di Indonesia. Hal ini menjadikan kualitas hidup lansia penting untuk diteliti. Salah satu mekanisme adaptif yang penting dalam menghadapi perubahan ini adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah regulasi emosi dapat menjadi mediator dalam hubungan antara keterbatasan fungsi fisik dan kualitas hidup lansia. Partisipan penelitian ini adalah 103 lansia berusia 60-80 tahun. Data diperoleh melalui survei menggunakan skala WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup, The Medical Outcomes Study Short Form-36 (SF-36) untuk mengukur keterbatasan fungsi fisik, dan Emotion Regulation Questionnaire untuk mengukur kemampuan regulasi emosi. Analisis mediasi menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memediasi hubungan antara keterbatasan fungsi fisik terhadap kualitas hidup lansia. Namun demikian, keterbatasan fungsi fisik dan regulasi emosi ditemukan memiliki peran yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Temuan ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor fisik dan emosional dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: *kesejahteraan lansia, keterbatasan fungsi fisik, keterbatasan mobilitas, kualitas hidup, lanjut usia, regulasi emosi*

**Abstract.** The country is currently experiencing a demographic shift toward an aging population, emphasizing the importance of understanding factors that influence older adults' well-being. This condition could have a negative or positive impact on the community. As individuals age, they encounter numerous challenges, including a high prevalence of chronic diseases such as hypertension, diabetes, and heart disease, along with cognitive and physical decline, all of which significantly reduce their quality of life in Indonesia. On another note, one of the key adaptive mechanisms in responding to these changes is emotional regulation. This study investigates whether emotion regulation mediates the relationship between physical function limitations and quality of life among older adults. A total of 103 participants aged 60–80 years were recruited. Data were collected using the WHOQOL-BREF to assess quality of life, the Medical Outcomes Study Short Form-36 (SF-36) to measure physical function limitations, and the Emotion Regulation Questionnaire to evaluate emotion regulation abilities. Mediation analysis revealed that emotion regulation did not mediate the relationship between physical function limitations and quality of life. However, both physical function limitations and emotion regulation independently played significant roles in determining older adults' quality of life. These findings highlight the need to consider both physical and emotional factors in interventions aimed at enhancing the well-being of older adults in Indonesia.

*Keywords: elderly, emotional regulation, limited physical function, mobility limitation, quality of life, well-being*