

---

## Efektivitas Teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dalam Mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang

Nabilla Opia Sari<sup>1</sup>, Abdur Razzaq<sup>2</sup>, Hartika Utami Fitri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah

E-mail: [nabilaopiasari@gmail.com](mailto:nabilaopiasari@gmail.com)<sup>1</sup>

---

### Article History:

Received: 01 Mei 2023

Revised: 16 Mei 2023

Accepted: 17 Mei 2023

**Keywords:** *Progressive Muscle Relation Training (PMRT), Disappointment Level*

**Abstract:** *This research examines the "Effectiveness of Progressive Muscle Relation Training (PMRT) Techniques in Reducing Disappointment Levels in the Elderly at the Harapan Kita Social Institution for the Elderly in Palembang City". This research aims to find out first, the level of Disappointment Level in the elderly before going to the Social Institution, and second, research on the effectiveness of the Progressive Muscle Relation Training (PMRT) technique in reducing Disappointment Level in the elderly at the Harapan Kita Social Institution for the Elderly in Palembang City. This study uses a descriptive quantitative approach, with a population of 22 people with a sample of 12 people using probability sampling. Data collection techniques using questionnaires, observation and documentation. Data analysis techniques through the Wilcoxon test with the help of the SPSS version 23 window form program. The results showed first, the level of Disappointment Level for the elderly at the Harapan Kita Social Institution in Palembang City was in the High category. Second, the results show that Asymp.sig (2-tailed) has a value of .002. The value of .002 < 0.05, it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected, which means that group counseling with the Progressive Muscle Relation Training (PMRT) technique is effective in reducing the Disappointment Level in the elderly at the Harapan Kita Social Institution for the Elderly, Palembang City.*

---

### PENDAHULUAN

Panti jompo merupakan sebuah rumah tinggal untuk orang-orang yang sudah berusia lanjut, yang memiliki fasilitas pelayanan selama 24 jam, dengan jadwal aktivitas serta sebagai bersilaturahmi yang dapat membantu menghibur para lansia. Akan tetapi, masyarakat Indonesia masih menganggap panti jompo merupakan tempat yang tidak seharusnya diberikan kepada orangtua mereka karena masih tingginya rasa simpati, menghormati kepada orangtua dalam jiwa

---

penduduk Indonesia. Sayangnya, seiring perkembangan zaman masyarakat semakin kritis sehingga panti jompo bagi mereka merupakan alternatif terbaik untuk menempatkan orangtua mereka selama mereka tidak bisa menjaga atau merawat orangtua. Hal ini menjadi perubahan yang timbul atas pola pikir dan sikap masyarakat atas bentuk berbakti kepada kedua orangtua (Nurishan, 2018).

Salah satu permasalahan kesehatan jiwa pada orang lanjut usia dikategorikan pada usia 60-65 tahun keatas dimana hal ini sangat rawan memicu depresi maupun kesulitan untuk mengurus diri sendiri dikarenakan faktor usia dan kesehatan, membuat lansia membutuhkan perawatan atau menjada dari orang terdekat termasuk anak-anak mereka. Akan tetapi, hal ini sulit dilakukan oleh sebagian orang dikarenakan adanya kesibukan aktivitas yang padat, mengurus keluarga masing-masing dan lain sebagainya memicu orangtua semakin tinggi tingkat diabaikan oleh anak-anak mereka. Bagi sebagian orang panti jompo adalah tempat terbaik untuk merawat orangtua mereka mengingat kesibukan anak yang mengharuskan orangtua mengalami kesulitan untuk dirawat oleh siapa. Tentunya hal ini membuat para manula merasa tersisihkan ketika harus ditempatkan ke tempat yang asing. Lansia akan mengalami keterasingan, kesepian, isolasi sosial serta tidak tahu harus berbuat apa untuk mengisi masa tuanya. Banyak diantara mereka menunjukkan berbagai gangguan kesehatan jiwa, antara lain depresi yang akan menimbulkan rasa putus asa dan tindakan menyerah kepada kehidupan (Hurlock, 2018).

Menempatkan orangtua di panti jompo merupakan keputusan yang dilematis dan sangat subjektif. Sebenarnya secara psikolog menilai orangtua masuk panti jompo tidak selamanya buruk. Akan tetapi dampak positif maupun negatif lansia berada di panti jompo tentunya ada seperti orangtua bisa sangat kecewa dengan keputusan tersebut. Pasalnya, mereka menilai anaknya tidak memberikan perawatan setimpal, sebagaimana orangtua mengasuh dan membesarkan anaknya dahulu. Hal ini membuat hubungan orangtua dan anak menjadi renggang, tidak hanya itu terdapat beberapa risiko dari keputusan menyerahkan orangtua ke panti jompo sebagai dampak negatifnya perawatan yang buruk, penyesuaian ritme hidup, kesulitan bagi lansia menerima kenyataan di masa tua. Namun, ada juga dampak positifnya seperti ada yang merawat lansia, terhindar dari rasa bosan, lebih aktif dan memiliki teman dan membentuk aktivitas baru untuk para lansia (Aziz & Wargadinata, 2017).

Keluarga yang sudah tidak sanggup mengurus orang tua, baik karena masalah finansial yang tidak memadai, tidak mempunyai fasilitas kesehatan atau karena perilaku lanjut usia yang dianggap seperti anak-anak kembali, sukar diberitahu, maupun rasa kurang peduli keluarga terhadapnya, kemudian mengambil jalan akhir yaitu menitipkan lanjut usia di panti sosial atau yang sering disebut panti jompo, karena panti sosial mampu memenuhi kebutuhan lanjut usia dengan mengurus lebih baik dan mempunyai perawat khusus kehidupan lanjut usia yang tinggal di panti sosial dengan yang tinggal di tengah keluarga tentu akan berbeda. tinggal di panti wreda maka lanjut usia akan mendapat sesuatu yang tidak dapat diberikan oleh anaknya selama ini seperti berkegiatan dengan sebaya, berkumpul dan tinggal bersama dengan orang yang menjalani masa yang sama, dirawat oleh para perawat yang ahli. Namun bagi lanjut usia yang tinggal dengan keluarga, masih merasa kehangatan ditengah keluarga dan terkontrol, diperhatikan dan merasa masih diinginkan (Safaria, 2019).

Perubahan perilaku yang dialami lanjut usia ketika masuk panti menjadi kurang percaya diri, merasa rendah karena diasingkan dari keluarga, murung, merasa kesepian ditinggal di panti sosial meskipun banyak penghuni lain, merasa sedih meskipun kebutuhan terpenuhi setiap hari, sering merasa rindu menghabiskan waktu bersama keluarga terutama anak dan cucu, kurang semangat karena merasa hampa, tidak bebas dalam menentukan jalan hidupnya, tidak dapat bertindak sesuai keinginan, kehilangan semangat, merasa aktivitasnya dibatasi dan di atur orang lain, tentunya

orangtua yang sudah lanjut usia akan merasa kecewa atau adanya tingkat kekecewaan yang mendalam terhadap anak, yang dimana orangtua senantiasa membesarkan anak 10 sedangkan 10 anak belum tentu mampu menjaga dan merawat seorang ibu hingga ia tua bahkan hingga meninggal dunia. Rasa kekecewaan yang dirasakan oleh beberapa lansia yang ada di Panti Jompo Werda cukup memilukan, menjadi pelajaran yang berharga bagi peneliti yang dimana orangtua yang sudah dijauhkan dari keluarga akan sangat merasa sedih yang mendalam. Walaupun fasilitas yang tersedia di panti jompo terpenuhi (Munandar, 2019).

Islam merupakan agama yang menjadi pilihan dan berdasarkan atas keyakinan seseorang, Islam bukan sekedar agama semata yang hanya mengatur hubungan makhluk dengan penciptanya, namun hubungan manusia dengan manusia lainnya. Hubungan antara orangtua dan anak menjadi faktor utama yang harus dibentuk dalam keluarga dimana tujuannya agar memperoleh kebahagiaan baik di dunia maupun diakhirat kelak (Razzaq, 2017).

Menghilangkan rasa kecewa dan murung dengan timbulnya rasa kesepian para lansia yang menjadi penghuni baru di panti jompo. Maka dari itu bentuk Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dapat mengurangi tingkat kekecewaan pada lansia. Sebagai makhluk sosial, manusia hidup di dunia tidak terlepas dari pertolongan orang lain dan saling membutuhkan satu sama lainnya. Demikian juga dalam menyelesaikan masalahnya, manusia terkadang juga membutuhkan orang lain di lingkungannya untuk membantu mencari jalan keluar dari permasalahannya tersebut. Tidak semua individu mampu menghadapi masalahnya dengan bijaksana, ada juga yang menghadapi masalahnya dengan menyimpan rasa kecewa yang mendalam terhadap anak ataupun keluarga (Corey, 2017).

Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

Teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dalam layanan bimbingan kelompok dapat menetralkan ketegangan otot dan stress tinggi akibat terpendamnya rasa kecewa yang berada ditingkat teratas. Melalui teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) adalah teknik yang bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan di tubuh kita dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot secara perlahan-lahan. Latihan ini dapat membantu lansia untuk merasa rileks. Satu hal yang dapat diperhatikan adalah otot cenderung tegang, sebab hal itu adalah cara tubuh kita melindungi diri dari segala bentuk ancaman yang dirasakan, dalam hal ini, situasi yang menimbulkan stres atau memicu tingkat kekecewaan secara berlebihan (Corey, 2017).

*Disappointment Level* (tingkat kekecewaan) secara berlebihan akan memicu terjadinya permasalahan pada kesehatan fisik pada lansia, dikarenakan keinginan hidup semakin kecil. Salah satu upaya mengatasi rasa kecewaan yang mendalam pada lansia dengan cara teknik relaksasi. Keunggulan teknik relaksasi memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan pada otot, lalu memberi rangsangan rileks. Relaksasi yang dilakukan dalam layanan bimbingan konseling kelompok dengan berpasrah diri menyerahkan segala kejadian yang telah terjadi kepada takdir dan setiap permasalahan yang terjadi terdapat hikmah yang terkandung. Konselor berupaya meyakinkan para lansia melalui relaksasi dan ikhlas menjalani kehidupan baru tanpa keluarga serta menghilangkan pikiran negatif terhadap keluarga di hindari/ dikurangi secara perlahan (Safaria, 2015).

Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan beberapa lansia merasa tidak bersemangat dan bermurung diri di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang Kecamatan

Sukarami Kota Palembang melihat permasalahan ini peneliti merasa tertegun hati membayangkan alangkah sedihnya orangtua yang sejak kecil membesarkan anak dan setelah anak memiliki keluarga dan kesibukan masing-masing, tidak adanya yang bisa menyempatkan diri untuk merawat orangtua maka jalan untuk menitipkan orangtua ke panti sosial menjadi pilihan tepat bagi mereka. Fenomena yang terjadi pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang Kecamatan Sukarami Kota Palembang adanya beberapa lansia yang kemungkinan baru beberapa pekan tinggal di panti jompo tresna nenek SK, BL, MK, dan kakek AB yang terlihat sekali merasa belum bisa beradaptasi dengan lingkungan baru dan terlihat jelas wajah layu dan sedih dari raut wajah tua para lansia tersebut mengingat, merindukan anak-anak dan keluarga mereka.

Mengacu pada permasalahan tersebut maka peneliti berupaya gambaran yang dimana rasa kekecewaan yang tinggi dan terlalu mendalam akan berdampak pada kesehatan para lansia, yang dimana semakin hari maka kondisi kesehatan tersebut akan semakin memburuk dikarenakan rasa kecewa yang dialami timbul dari perasaan tidak dibutuhkan lagi oleh anak-anak. Untuk mengurangi *Disappointment Level* pada lansia agar dapat melakukan hal-hal yang berdampak positif dan bermanfaat disisa usia maka konselor membentuk sebuah layanan konseling kelompok melalui *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) yang dimana konselor akan mengajak lansia untuk menarik nafas secara berlahan dan merilekskan pikiran dan hati dengan pemikiran yang positif dan berupaya memahami hikmah yang sedang terjadi atas peristiwa yang dialami setiap lansia. Ada juga bentuk relaksasi yang digambarkan membuat sebagian besar para lansia menangis dan tertunduk lesu namun keadaan ini harus dilalui oleh lansia agar tidak ada penderitaan yang terpendam dan tidak menimbulkan penyakit lainnya pada lansia. Layanan bimbingan kelompok membentuk aktifitas baru seperti mencari kesibukan untuk melatih pikiran agar tidak membayangkan hal-hal yang menyentuh perasaan dan mencari teman cerita untuk berbagi selama berada di panti sosial.

Berdasarkan permasalahan di atas melihat dampak *disappointment level* (titik kekecewaan) pada lansia dapat memberikan efek pada kesehatan lansia sehingga membuat peneliti tertarik apakah melalui teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dapat mengurangi *Disappointment Level* pada lansia, sehingga peneliti ingin melanjutkan penelitian ini secara tuntas dan melihat hasil penerapan layanan konseling kelompok melalui teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dengan menentukan judul Efektivitas Teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) Dalam Mengurangi *Disappointment Level* Pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berusaha menganalisis data angka meliputi penyajian data, pengolahan data dan melakukan perhitungan untuk menjelaskan data statistik serta melakukan penyajian hipotesis. Sedangkan jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, penelitian eksperimen yaitu penelitian yang menggunakan metode memecahkan masalah dengan mencari hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih dengan percobaan yang akurat. Didalam desain ini peneliti menggunakan satu kelompok eksperimen diawali dengan sebuah tes awal (*pretest*) kemudian diberikan treatment dan setelah itu tes akhir (*posttest*). Hal dilakukan agar dapat melihat perbandingan keadaan sebelum diberikan perlakuan (*Pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*Posttest*). populasi dalam penelitian yaitu berjumlah 22 lansia di Panti Jompo Tresna Werda Kecamatan Sukarami Kota Palembang. Adapun inisial lansia Tresna Werda yang memenuhi kriteria dalam penelitian, diantaranya sebagai berikut:

**Tabel 1. Subyek penelitian dari Lansia di Tresna Werda**

No	Usia	Jumlah
1	50 - 55 Tahun	6 Lansia
2	56 - 60 Tahun	4 Lansia
3	61 – 65 Tahun	12 Lansia
	Total	22 Lansia

Sumber : Narasumber lansia Tresna Warda Palembang, 2023

Berdasarkan keterangan pada tabel di atas dapat diuraikan bahwa sebanyak 6 lansia berusia 50 – 55 tahun, kemudian usia 56-60 tahun sebanyak 4 lansia serta lansia yang berusia 61 – 65 tahun sebanyak 12 lansia. Sehingga dapat disimpulkan sebanyak 22 lansia merupakan jumlah populasi keseluruhan dari lansia Tersna Warda Kota Palembang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila peneliti bermaksud untuk menggenerasikan hasil sampel atau mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Menurut Sugiyono, sampel adalah sebagian dari populasi dari karakteristik yang hendak diselidiki dan bisa mewakili keseluruhan populasinya sehingga jumlahnya lebih sedikit dari populasi.

Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Lansia penderita *disappointment level* (tingkat kekecewaan tinggi, sedang dan rendah) sampai ketahap normal
2. Usia lansia 65-75 tahun keatas (sensus)
3. Lansia menyimpan rasa tidak dibutuhkan lagi oleh keluarga
4. Lansia bersedia menjadi responden dalam penelitian

Berdasarkan perhitungan di atas sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini disesuaikan menjadi 12 orang. Sampel yang diambil berdasarkan teknik *probability sampling*, dimana peneliti memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel yang dilakukan secara keseluruhan dalam populasi itu sendiri. Dalam konseling kelompok memiliki struktur tersendiri demi terciptanya layanan konseling yang efektif, salah satunya yaitu dalam ketentuannya adalah jumlah anggota kelompok. Hal ini berhubungan dengan teori menurut Yalon “jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien.” Hasil dari penelitian bahwa jika jumlah anggota dalam konseling kelompok idealnya sebanyak 12 orang sehingga suasana dalam proses layanan konseling kelompok hidup dan dinamika yang tercipta didalamnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat *Disappointment Level* pada lansia sebelum di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang

Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang yang berada pada rentang usia 50-65 tahun berjumlah 22 orang, peneliti hanya mengambil sebanyak 12 orang lansia yang memenuhi kriteria. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* dan memberikan perlakuan bimbingan konseling dengan teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT), terdapat pada tabel berikut ini yaitu:

**Tabel 2. Kategori Gambaran tingkat *Disappointment Level***

No	Nilai	Range	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	> 35	5	41,7%



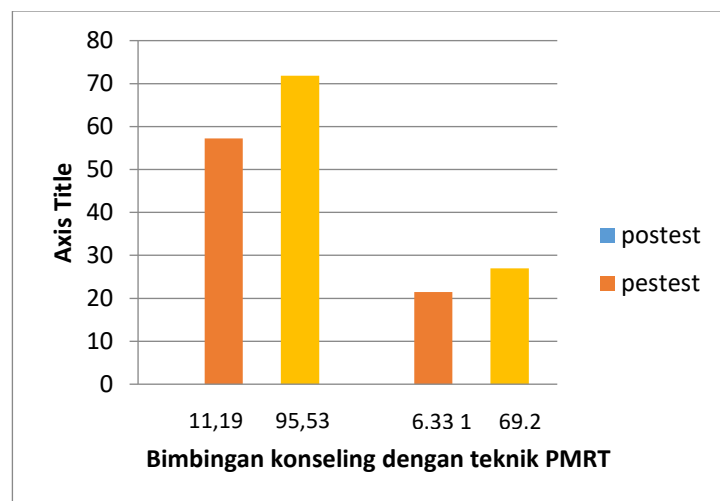
2	Sedang	34 sampai 36	4	33,3%
3	Rendah	< 32	3	25%

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 23.

Maka dari data di atas, bahwa gambaran tingkat *Disappointment Level* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang yang terdapat sebanyak 12 responden dan 15 butir pertanyaan dengan rincian 3 lansia dalam keadaan rendah berpersentase 25%, kemudian 5 lansia dalam keadaan tinggi dengan persentase 41,7%, dan 4 lansia dalam keadaan rendah berpersentase 33%. Sehingga kesimpulannya terdapat tingkat *Disappointment Level* pada lansia Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang dalam kategori Tinggi.

### Efektivitas teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dalam Mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang

Dalam memperoleh data, peneliti melakukan penyebaran angket pada kelompok eksperimen sebelum dilakukannya perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan melalui layanan bimbingan konseling dengan teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) tersebut. Mean (rata-rata) hasil perhitungan dari *pestets* masing-masing dari kelompok eksperimen sebelum diberikannya perlakuan maka diperoleh, mean dari kelompok eksperimen M (SD) = 69,2 (6.331) dan setelah diberikan perlakuan maka diperoleh, mean dari kelompok eksperimen M= 95,53 (11.193). Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok ini mengalami peningkatan untuk mengurangi tingkat *Disappointment Level*. Data tersebut dapat dilihat pada grafik gambar dibawah ini yaitu:



Gambar 1. Skor *Disappointment Level* kelompok eksperimen

Dari grafik di atas, maka dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan menurunkan tingkat *Disappointment Level* setelah diberikan perlakuan pada lansia. Kelompok eksperimen terlihat pada pretest berada pada tingkat *Disappointment Level* sedang, namun setelah diberikannya perlakuan bimbingan konseling dengan teknik PMRT mengalami kenaikan data untuk mengurangi tingkat *Disappointment Level* pada data postets. Berikut data peningkatan untuk mengurangi tingkat *Disappointment Level* lansia pada setiap individu, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Skor tingkat *Disappointment Level* lansia kelompok eksperimen**

No	Nama	Pretest	Frekuensi	Kategori	Posttest	Frekuensi	Kategori
1.	Ageng N	32	16,7%	Sedang	61	83,3%	Tinggi
2.	Doli	33	25%	Sedang	64	100%	Tinggi
3.	Maria	34	41,7%	Rendah	53	50%	Tinggi
4.	Marlina	36	58,3%	Rendah	55	58%	Tinggi
5.	Ja'far	38	66,7%	Sedang	60	75%	Tinggi
6.	Kholik	38	66,7%	Sedang	34	16,7%	Sedang
7.	Mahfudz	39	83,3%	Tinggi	36	25%	Tinggi
8.	Leni	42	91,7%	Tinggi	33	8,3%	Sedang
9.	Lina	55	100%	Sedang	53	50%	Tinggi
10.	Zuber	34	41,7%	Sedang	53	50%	Tinggi
11.	Aminah	36	58,3%	Rendah	56	66,7%	Tinggi
12.	Rosida	39	83,3%	Sedang	63	91,7%	Tinggi
		Mean (SD) = 69,2% (6,331)			Mean (SD) = 95,53% (11,193)		

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 23.

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan untuk mengatasi tingkat *Disappointment Level* pada lansia yakni setelah diberikan perlakuan bimbingan konseling dengan teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) pada data memperoleh kategori tinggi yang awalnya berada pada kategori sedang. Yang artinya tingkat *Disappointment Level* sedang (tingkat kekecewaan sedang) menjadi ketahap rendah yang dimana para lansia mulai menghilangkan rasa kekecewaannya kepada anggota keluarga dan menerima keadaan dan ikhlas berada di panti sosial Harapan Kita kota Palembang.

### Uji Hipotesis Analisis Penelitian

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui efektivitas teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dalam Mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 23. Adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postets - Pretest	Negative Ranks	4 <sup>a</sup>	0,00	0,01
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	7,44	59,50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	12		

a. Postets < Pretest

b. Postets > Pretest

c. Postets = Pretest

d. Output SPSS v.23.

Berdasarkan pada tabel Uji Wilcoxon diatas, maka dapat dikatakan bahwa *Negatif Rank* atau selisi Negative (-) antara *Pretest* dan *Posttest* adalah 0 pada nilai kolom N, *Mean Ranks* 0,00 dan *Sum Of Ranks* 0,01. Nilai tersebut menjelaskan bahwa ke 12 responden mengalami peningkatan dari nilai *Pretest* dan *Posttest*. Kemudian Ties atau selisih dengan hasil 0 dari nilai

*Pretest* dan *Posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada persamaan nilai antara *Pretest* dan *Posttest*.

Pada penelitian ini, maka Uji *Wilcoxon* untuk penelitian berdasarkan pengambilan keputusan yang menjadi pedoman sebagai berikut;

1. Jika Probabilotas (*Asymp.sig (2-tailed)*) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
2. Jika Probabilitas (*Asymp.sig (2-tailed)*) > 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

**Tabel 5. Hasil Test Statistics Uji *Wilcoxon Signed Rank Test***  
**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Postets - Pretest
Z	-1.612 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dilihat dari tabel 5 diatas, maka diketahui *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai ,002. Nilai ,002 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan konseling dengan teknik *Progressive Muscle Relation Training (PMRT)* efektif dalam mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang.

## **Pembahasan**

### **1. Tingkat *Disappointment Level* pada lansia sebelum di Panti Sosial**

Dari penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat *Disappointment Level* berada ditingkat Tinggi. Diketahui bahwa gambaran *Disappointment Level* terdapat sebanyak 12 responden dan 15 butir pertanyaan dengan rincian 3 lansia dalam keadaan rendah berpersentase 25%, kemudian 5 lansia dalam keadaan tinggi dengan persentase 42%, dan 4 lansia dalam keadaan rendah berpersentase 33%. Jika memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Rasa kekecewaan yang terlalu mendalam akan berdampak pada kesehatan para lansia, yang dimana semakin hari maka kondisi kesehatan tersebut akan semakin memburuk dikarenakan rasa kecewa yang dialami timbul dari perasaan tidak dibutuhkan lagi oleh anak-anak.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada Erna Safitri pada penelitian ini peserta didik mengalami tingkat stres pada kategori sedang (Safitr, 2019). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Andi Thahir, penelitian ini dalam pelaksanaan konseling dengan teknik (*Progressive Muscle Relaxation*) PMRT dilakukan oleh konselor dengan cara memberikan suatu bentuk kegiatan bantuan kepada konseli yang mengalami insomnia pada lansia di panti sosial lanjut usia (Thahir, 2018).

Maka dari itu, masalah yang diakibatkan oleh rasa kekecewaan mendalam (*Disappointment Level*) ini tentunya memerlukan suatu cara untuk menanganinya, karena itu pada penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan sebuah layanan bimbingan konseling dengan teknik *Progressive Muscle Relation Training (PMRT)* untuk mengurangi *Disappointment Level* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang.



## 2. Efektivitas teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dalam Mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan gambar tingkat *Disappointment Level* yang rata-rata (Mean) berada pada tingkat sedang, hal ini penelitian menemukan dilokasi penelitian pada kenyataannya para lansia belum mengetahui cara mengurangi *Disappointment Level* atau rasa kecewa, alu ketika sudah diberikannya *posttest* maka tingkat *Disappointment Level* terlihat pada tingkat sedang dan dapat mengurangi kondisi *Disappointment Level* ke tingkat yang lebih rendah dengan nilai tertinggi. Dalam hal ini terlihat pelaksanaan layanan bimbingan konseling sudah dilaksanakan dengan diberikannya materi konseling kelompok dengan teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dan materi mengenai *Disappointment Level*.

Teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dapat mengurangi *Disappointment Level* pada lansia, membantu para lansia melihat fakta kognisi melalui layanan konseling kelompok. Layanan bimbingan kelompok membentuk aktifitas baru seperti mencari kesibukan untuk melatih pikiran agar tidak membayangkan hal-hal yang menyentuh perasaan dan mencari teman cerita untuk berbagi selama berada di panti sosial.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thahir (2018) menjelaskan pengaruh *PMR* (*Progressive Muscle Relaxation*) Pada Lansia untuk membantu lansia lebih merasakan ketenangan dan dapat tidur dengan nyenyak. Teknik *progressive muscle relaxation* adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari serta mengalami insomnia. Tujuan dari teknik (*Progressive Muscle Relaxation*) PMR maka konselor membentuk sebuah layanan konseling kelompok melalui *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) dimana konselor akan mengajak lansia untuk menarik nafas secara berlahan dan merilekskan pikiran dan hati dengan pemikiran yang positif dan berupaya memahami hikmah yang sedang terjadi atas peristiwa yang dialami setiap lansia.

## KESIMPULAN

Tingkat *Disappointment Level* pada lansia Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang dalam kategori Tinggi. Hasil uji intervak diperoleh sebanyak 12 responden dan 15 butir pertanyaan dengan rincian 3 lansia dalam keadaan rendah berpesentase 25%, kemudian 5 lansia dalam keadaan tinggi dengan persentase 41,7%, dan 4 lansia dalam keadaan rendah berpersentase 33%.

Teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) efektif untuk mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia dengan hasil uji *wilxocon* sebesar  $Asymp.sig (2-tailed)$  bernilai ,002. Nilai ,002<0,05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya memiliki perbedaan dari hasil *pestets* serta *postets*. Bisa disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Progressive Muscle Relation Training* (PMRT) efektif digunakan dalam Mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota

## DAFTAR REFERENSI

- Abdur Razzaq, *Dakwah dan Pemikiran Politik Islam: Kajian Teoritis dan Empiris*, (Palembang: NoerFikri Offset, 2017), hlm. 17
- Andi Thahir, Pengaruh PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Insomnia Pada Lansia di

- Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2018, *Jurnal Tarbiyah*. Dipublikasikan: Juni 2014.
- Aziz, R. Wahyuni, E.N & Wargadinata, W. Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33-43. Desember 2017.
- Elizabeth Hurlock B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, (Jakarta: Erlangga, 2018), hlm. 173
- Erna Safitr, *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dalam Mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik di MA Alhikmah Bandar Lampung*, Skripsi, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019)
- G.Corey, *Teori dan Praktek, Konseling dan Psikoterapi (Terjemahan E. Koeswara)*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2017), hlm. 79
- Munandar, Utami, *Psikologi Perkembangan Pribadi dari Bayi sampai Lanjut Usia*. (Jakarta: Universitas Indonesia, 2019), hlm. 51
- Nurishan A., *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2018), hlm. 17.
- Safaria, T. *Terapi Kognitif-perilaku untuk Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019), hlm.45.
- Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2015), hlm.121