

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* Untuk Mengatasi Stress Lansia Di PSLU Harapan Kita Palembang”. Penelitian ini penting karena untuk mengetahui gangguan stress pada umumnya ditandai dengan perilaku mudah marah, mudah tersinggung, cemas, sulit tidur, tidak nafsu makan, takut, sedih, dan senang secara tidak terkontrol. Kondisi ini dapat dipicu oleh beberapa faktor di antaranya faktor genetik ataupun faktor lingkungan yang merupakan proses alamiah terjadi pada lansia, kemudian diikuti dengan beberapa pengaruh pada emosi, kesehatan, masalah fisik yang dapat menimbulkan stress pada lansia. Tujuan dari adanya teknik *stress inoculation training* ini adalah untuk mengetahui gambaran stress pada lansia dan penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mengatasi stress pada lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan sumber data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dokumentasi. Subjek dari penelitian ini adalah lansia yang menetap di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dari Miles dan Huberman yang memiliki tiga macam yaitu reduksi data (*Data Reduction*), penyajian data (*Display Data*), dan penarikan kesimpulan (*Verification*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu terlihat bahwa lansia tidak memiliki kepekaan terhadap adanya gangguan stress yang kadang mereka alami, kondisi tersebut ditandai dengan indikator yang terdapat pada acuan untuk mengetahui adanya gangguan stress yang sedang dialami seperti sakit kepala, kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, mudah tersinggung, gangguan daya fikir dan konsentrasi serta suka menyendiri. Penerapan konseling individu ini dilakukan dengan tiga pertemuan yang dilakukan dengan lima tahap konseling individu. Setelah berikannya konseling individu serta teknik yang bisa lansia implementasikan pada kehidupan sehari-hari, teratasinya stress lansia mulai terlihat ketika lansia bisa konsisten dalam melaksanakan teknik yang diberikan seperti terlihat dari segi lansia yang tetap tenang, mampu mengatur nafas, berfikiran positif, dapat mengolah emosinya dan mampu mengembangkan pola aktivitas sehari-hari yang produktif agar terhindar dari stress.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Teknik Stress Inoculation Training (SIT), Stres*