

**EFEKTIVITAS TEKNIK *PROGRRESSIVE MUSCLE  
RELAXATION TRAINING* (PMRT) DALAM MENGURANGI  
*DISAPPOINTMENT LEVEL* PADA LANSIA DI PANTISOSIAL  
LANJUT USIA HARAPAN KITA KOTA PALEMBANG**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Sosial S1 dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan  
Penyuluhan Islam**

**Oleh:  
NABILLA OPIA SARI  
NIM. 1930502063**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
1445H /2023**