

ABSTRAK

Penelitian ini meneliti tentang “Efektivitas Teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) dalam Mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang”. Penelitian ini bertujuan: *pertama*, untuk mengetahui tingkat *Disappointment Level* pada lansia sebelum di Panti Sosial. *Kedua*, untuk mengetahui efektivitas teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan berjumlah populasi 22 orang dengan sampel 12 orang menggunakan *probability sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data melalui uji *wilcoxon* dengan bantuan *program form windows SPSS* versi.23. Hasil penelitian menunjukkan *pertama*, tingkat *Disappointment Level* pada lansia Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang dalam kategori Tinggi. *Kedua*, Diperoleh hasil diketahui *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai ,002. Nilai ,002<0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya konseling kelompok dengan teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) efektif digunakan dalam Mengurangi *Disappointment Level* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang.

Katakunci: *Disappointment Level, Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)*