

## PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN PERUBAHAN SUASANA HATI PADA LANJUT USIA

### Mawí Susanti Nahampun

Politeknik Kesejahteraan Sosial  
Bandung, Indonesia  
mawinahampun347@gmail.com

### Dwi Heru Sukoco

Politeknik Kesejahteraan Sosial  
Bandung, Indonesia  
Dwiherusk888@gmail.com

### Tukino

Politeknik Kesejahteraan Sosial  
Bandung, Indonesia  
tukinoktn@gmail.com

### ABSTRACT

*Group Counseling with Progressive Muscle Relaxation is the result of psychosocial therapy technology engineering in the form of modifying group counseling therapy steps to be more effective with the involvement of progressive muscle relaxation, namely stretching the physical muscles of the elderly who experience mood swing problems at the Bina Insan Bangun Daya 2 Social Home in East Jakarta. Group Counseling with Progressive Muscle Relaxation is used to deal with the problems of the elderly who experience mood swings during group counseling. This study aims to explain the implementation of group counseling therapy with progressive muscle relaxation on reducing mood swings in the elderly. This study uses a Single Subject Design (SSD) type of A-B-A reversal. The subject in this study were JN, AF, and SL. The target behavior observed in this study during group counseling activities was related to changes in mood (mood swings) in the elderly, namely excited conditions, feelings of fatigue, feelings of anger, and relaxed and calm conditions. The validity test of the research instrument used face validity and the reliability test used percent agreement. Then the data analysis used was visual data analysis consisting of analysis in conditions and between conditions. The results of the study indicate that Group Counseling Therapy with Progressive Muscle Relaxation has been proven to be able to reduce mood swings in the elderly, which means that Group Counseling Therapy with Progressive Muscle Relaxation has an effect on reducing mood swings in research subjects, which is known through data trend analysis with increasing and decreasing trends in the percentage of overlapping data in the analysis between conditions below 50% because the smaller the percentage of overlapping data, the stronger the influence of the intervention on changes in treatment.*

### KEYWORDS:

*Group Counseling, Progressive Muscle Relaxation, Mood Swing, Elderly. Single Subject Design*

### PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses alami yang dialami seseorang dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi dengan yang lain. Setiap orang juga akan mengalami kemunduran bagi setiap orang dalam Kartinah & Sudaryanto (Sri Sulastri, 2008: 155-156). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia berjumlah 11,75% pada tahun 2023. Angka tersebut menjadi naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang berjumlah 10,48%. Seiring dengan naiknya jumlah persentase lansia di Inonesia, rasio ketergantungan juga semakin bertambah menjadi 17,08 pada tahun 2023 yang berarti 100 penduduk usia produktif menanggung sekitar 17 penduduk lansia.

Perolehan data dari Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur berjumlah 45 lansia dan kondisi lansia yang berada di tempat penghunian total care. salah satu permasalahan yang dialami lansia di panti tersebut ialah perubahan suasana hati atau yang disebut dengan perubahan suasana hati. Peneliti telah melakukan pengukuran perubahan suasana hati yang dialami lansia terdapat 25 lansia yang mengalami perubahan suasana hati, Adapun beberapa

## Pengaruh Konseling Kelompok dengan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Perubahan Suasana Hati pada Lanjut Usia di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur

golongan perubahan suasana hati tersebut ialah perubahan suasana hati ringan, perubahan suasana hati sedang, perubahan suasana hati berat, perubahan suasana hati berat sekali. Lansia yang mengalami perubahan suasana hati terdiri dari 3 lansia mengalami perubahan suasana hati ringan, 7 lansia mengalami perubahan suasana hati sedang, 8 perubahan suasana hati berat dan 7 perubahan suasana hati berat sekali.

Perubahan psikologis juga berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup lansia pada masa kini. Adapun perubahan psikis yang dialami seseorang dapat berbagai faktor seperti gangguan ingatan, rasa kesepian, dan ketakutan akan kehilangan anggota keluarga yang dapat berdampak pada kualitas hidup lansia, dan depresi, ini akan sangat berpengaruh pada kualitas hidup seorang lansia (Ebersole, 2005).

Berdasarkan penelitian indro (Russel, 2008; Friske & Taylor, 2008) menyatakan bahwa ada 3 hal dalam memahami emosi atau penanda perilaku manusia yaitu *affect*, emosi dan *mood*, dan salah satu permasalahan yang menjadi bentuk perilaku manusia ialah *mood*. Perubahan suasana hati atau perubahan suasana hati merupakan salah satu permasalahan utama yang ada di panti tempat penelitian secara umum dirasakan oleh lansia yang menjadi subjek penelitian. Perubahan suasana hati merupakan suatu kondisi perilaku seseorang yang berubah dengan sangat cepat atau perubahan suasana hati pada lansia. Eksistensi *mood* pada seseorang perlu dibuktikan dengan adanya pengukuran yang menjanjikan untuk digunakan sebagai alat ukur penentuan perubahan suasana hati seseorang terutama bagi lansia yang ada di panti. FDMS atau *Four Dimensions Mood Scale* bertujuan untuk mengidentifikasi *mood* manusia kedalam 4 dimensi utama yaitu *positive energy*, *tiredness*, *negative activation* dan *relaxation*.

Perubahan suasana hati sangat sering terjadi pada lansia yang ada di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta timur saat lansia melakukan konseling kelompok, adapun yang menjadi permasalahan utama saat konseling kelompok dilakukan yaitu perubahan suasana hati yang berpengaruh ke negatif sehingga menjadikan fungsi dari konseling kelompok kurang maksimal untuk mengatasi perubahan suasana hati lansia. Setelah dilakukan wawancara antara peneliti dengan lansia ternyata yang menjadi permasalahan terjadinya perubahan suasana hati pada lansia yaitu karena lansia tidak memiliki aktivitas fisik sebagai bentuk kegiatan dipanti sehingga lansia menjadi jenuh dan bosan. Lansia juga memiliki banyak peluang untuk mengingat keluarga lansia yang jauh dari mereka sehingga saat melakukan konseling lansia menjadi terbawa suasana.

Konseling kelompok adalah proses yang mendukung klien atau individu dalam suasana kelompok yang fokus pada pencegahan dan pengembangan, bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan mereka (Shertzer dan stone dalam Namora Lumongga Lubis Hasnida, 2019). Langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan konseling kelompok meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Pelaksanaan konseling kelompok terhadap lansia tidak memberikan secara menyeluruh untuk mengatasi atau mengurangi bahkan menghentikan perubahan suasana hati yang dialami lansia. Oleh karena itu, diperlukan desain teknik yang dapat merelaksasi atau dengan bentuk membentuk konseling kelompok agar dapat berjalan dengan lancar, maka peneliti memberikan desai dengan menggabungkan teknik konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif yang dimana teknik ini salah satu bentuk peregangan otot yang diberikan kepada lansia.

Penelitian ini akan diimplementasikan kepada lansia yang mengalami perubahan suasana hati dan yang bertujuan untuk melihat bagaimana perkembangan kondisi perubahan suasana hati yang dialami lansia. Berdasarkan latar belakang maka peneliti memfokuskan penelitian untuk konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif.

### METODE

Pendekatan yang digunakan terhadap penelitian ini yaitu dengan menggunakan Desain Subyek Tunggal. Desain penelitian yang diterapkan yaitu SSD (*Single Subject Design*) dengan desain reversal A-B-A. Dalam penelitian terdapat dua hubungan yang dibandingkan, yaitu kondisi baseline dan intervensi.

Penelitian dilakukan dengan mengimplementasikan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif kepada lansia yang ada di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur untuk melihat pengaruhnya terhadap perubahan suasana hati lansia. Peneliti melakukan intervensi terhadap subyek untuk mengetahui perubahan suasana hati yang ada pada lansia, penelitian dilakukan dengan menghitung baseline pertama yaitu dengan menghitung perilaku/tingkah laku lansia sebelum diberikan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif atau *baseline* pertama (A1), kemudian pengukuran dilakukan ketika terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif diberikan kondisi intervensi (B), kemudian tiap kondisi yaitu *baseline* (A1) dan intervensi (B) diulang kembali pada subjek yang sama pada kondisi *baseline* (A2).

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat perubahan suasana hati yang terjadi pada subjek atau objek penelitian yaitu lansia dengan menggunakan *Four Dimensions Mood Scale* (FDMS). Sementara itu dalam mengobservasi perilaku/tingkah laku perubahan suasana hati pada subjek atau objek penelitian, peneliti perlu merancang instrumen observasi untuk mencatat kejadian. Validitas adalah hal yang penting dalam pembuatan instrumen penelitian. Sugiyono

(2011: 121), menyatakan “instrumen yang relevan berarti instrumen itu dapat di gunakan untuk menghitung apa yang seharusnya di hitung”. Oleh sebab itu, dalam menghasilkan instrumen yang valid, diperlukan tes keabsahan. Keabsahan yang digunakan pada penelitian ini yaitu evaluasi oleh pakar ataupun validasi oleh ahli.

Prosedur pencatatan dilakukan dengan melakukan observasi langsung terhadap kegiatan pengumpulan data. Selain itu, observasi juga dilakukan terhadap variabel terikat atau perilaku sebagai sasaran pengumpulan data dengan menggunakan instrumen tingkat perubahan suasana hati untuk mengukur perubahan suasana hati subjek penelitian. Teknik pengumpulan data yaitu: a. Observasi langsung, b. Instrumen, c. Wawancara, dan d. Strudi dokumentasi. Kondisi perubahan suasana hati yang dialami oleh lansia dari perubahan suasana hati sangat berat, perubahan suasana hati sedang dan perubahan suasana hati ringan yang dijelaskan dari hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti dari subjek.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Karakteristik Subjek Penelitian**

No	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Pemasalahan
1	JN	Laki-laki	63	SMP	Mood swing sedang
2	AF	Laki-laki	65	S1	Mood swing berat sekali
3	SL	Laki-laki	62	SMP	Mood swing berat

(Hasil Penelitian Tahun 2024)

**2. Kondisi Baseline -1 (A1)**

**a. Tabel Kondisi Baseline 1 (A1)**

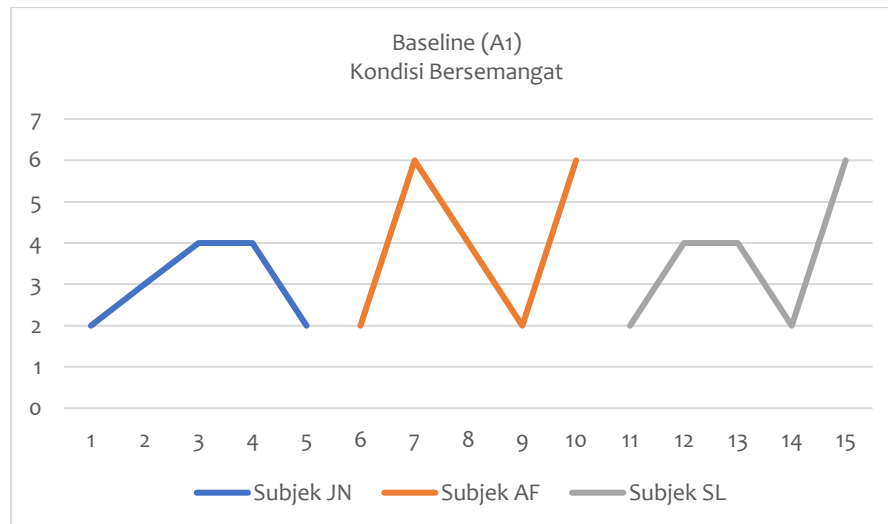
No	Hari/Tanggal	Aspek											
		Kondisi Bersemangat			Perasaan Lelah			Perasaan Marah			Rileks dan Tenang		
		Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi		
		JN	AF	SL	JN	AF	SL	JN	AF	SL	JN	AF	SL
1	22 April 2024	2	2	2	4	4	5	5	4	3	2	3	0
2	23 April 2024	3	6	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4
3	24 April 2024	4	4	4	4	5	7	7	3	4	4	2	4
4	25 April 2024	4	2	2	6	5	7	7	5	4	2	5	6
5	26 April 2024	2	6	6	4	6	7	7	3	3	6	2	6

(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Pada tabel diatas terlihat ketiga subjek belum merasakan pengaruh dari permasalahan karena belum melakukan intervensi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif terhadap permasalahan perubahan suasana hati lansia yang dialami oleh ketiga subjek tersebut.

**b. Aspek Kondisi Bersemangat**

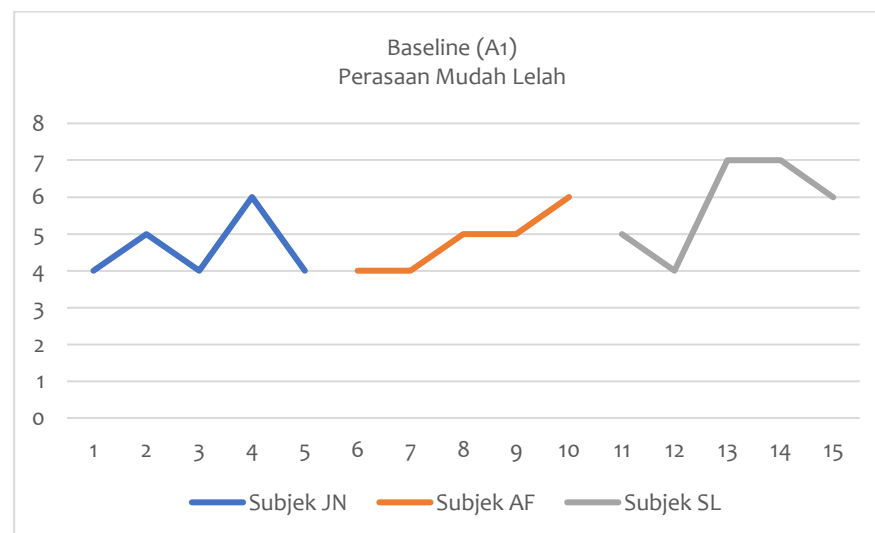
## Pengaruh Konseling Kelompok dengan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Perubahan Suasana Hati pada Lanjut Usia di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur



(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN pada kondisi baseline (A1), berdasarkan observasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kondisi bersemangat pada subjek karena pada subjek belum mendapatkan intervensi. Pada subjek AF berdasarkan hasil observasi mengalami kondisi naik turun dan juga belum mendapatkan konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif. Untuk subjek SL juga masih belum stabil atau naik karena kondisi masi naik turun dan belum mendapatkan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif.

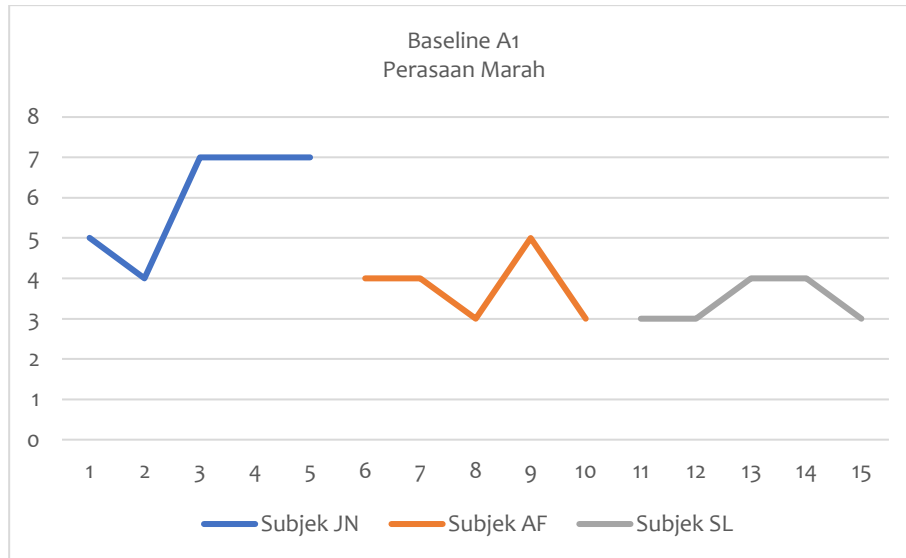
### c. Aspek Perasaan Mudah Lelah



(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN pada kondisi baseline (A1), berdasarkan observasi menunjukkan adanya kenaikan perasaan lelah pada subjek dan pada fase ini belum mendapatkan intervensi dari konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif. Pada subjek AF berdasarkan hasil observasi mengalami kenaikan perasaan lelah disetiap sesinya dan juga belum mendapatkan intervensi dari konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif. Untuk subjek SL juga masih belum stabil karena masih naik karena belum mendapatkan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif.

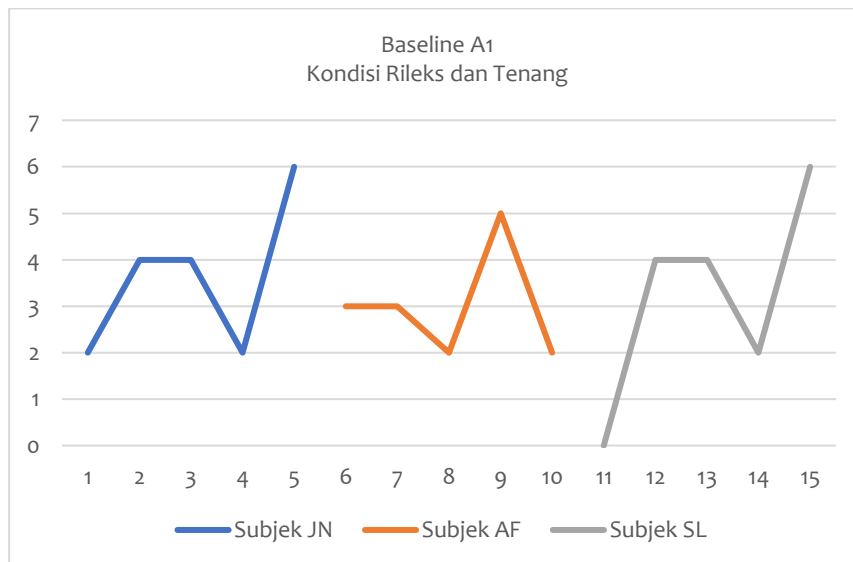
### d. Perasaan Marah



(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan ketiga subjek JN, AF, dan SL masih terlihat naik turun karena belum mendapatkan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif, perasaan marah menunjukkan angka yang masih belum stabil terhadap ketiga subjek.

**e. Kondisi Rileks dan Tenang**



(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN pada kondisi baseline (A1), berdasarkan observasi menunjukkan adanya penurunan dan kenaikan kondisi aspek sebelum diberikan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif. Pada subjek AF berdasarkan hasil observasi bahwa subjek juga masih naik turun sebelum diberikan intervensi, sama dengan subjek SL masih belum stabil sebelum diberikan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif.

**3. Kondisi Intervensi Baseline B**

**a. Tabel Kondisi Intervensi Baseline B**

No	Hari/Tanggal	Aspek
----	--------------	-------

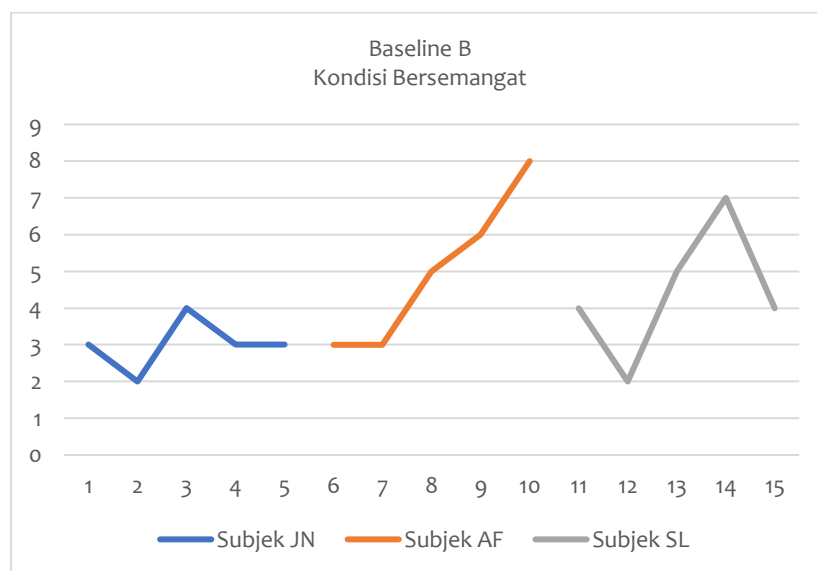
Pengaruh Konseling Kelompok dengan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Perubahan Suasana Hati pada Lanjut Usia di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur

		Kondisi Bersemangat			Perasaan Lelah			Perasaan Marah			Rileks dan Tenang		
		Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi		
		JN	AF	SL	JN	AF	SL	JN	AF	SL	JN	AF	SL
1	29 April 2024	3	3	4	3	3	4	6	2	2	4	3	4
2	30 April 2024	2	3	2	5	4	7	6	4	2	4	2	2
3	01 Mei 2024	4	5	5	2	2	4	2	4	3	3	4	7
4	02 Mei 2024	3	6	7	3	3	3	4	2	1	5	3	5
5	03 Mei 2024	3	8	4	3	2	8	7	6	2	3	4	4

(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Pada tabel diatas dapat di lihat bahwa selama dilakukan intervensi pada baseline B terlihat adanya peningkatan dan penurunan dari aspek perubahan suasana hati yang dilakukan pada ketiga subjek JN, AF, dan SL. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif diberikan dapat menurunkan tingkat perubahan suasana hati yang dialami oleh ketiga subjek penelitian.

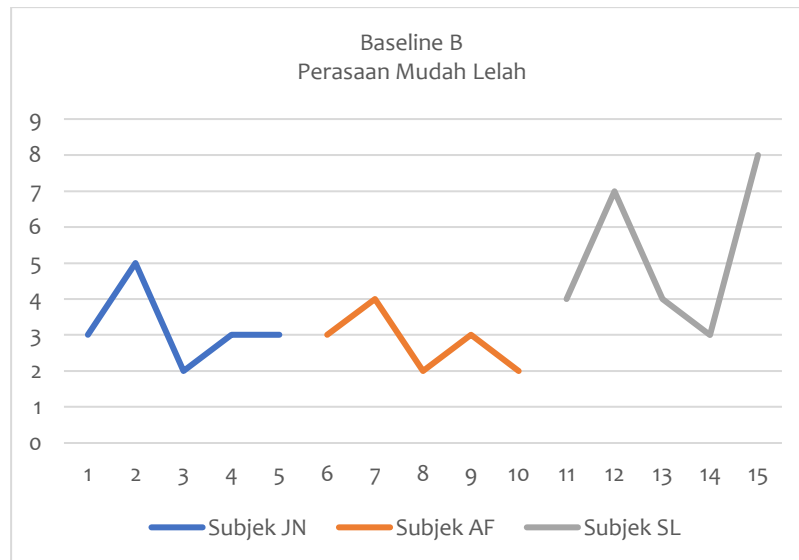
**b. Aspek Kondisi Bersemangat**



(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik diatas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN, AF, dan SL pada intervensi (B) menunjukkan adanya kenaikan kondisi bersemangat pada subjek penelitian. Subjek JN, AF, dan SL mengalami kondisi bersemangat yang menurun saat konseling kelompok karena tidak adanya terapi fisik pada lansia sehingga mengalami perubahan suasana hati yang berlangsung secara terus menerus, namun selama mendapatkan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif ketiga subjek mulai bersemangat dalam mengikuti konseling kelompok.

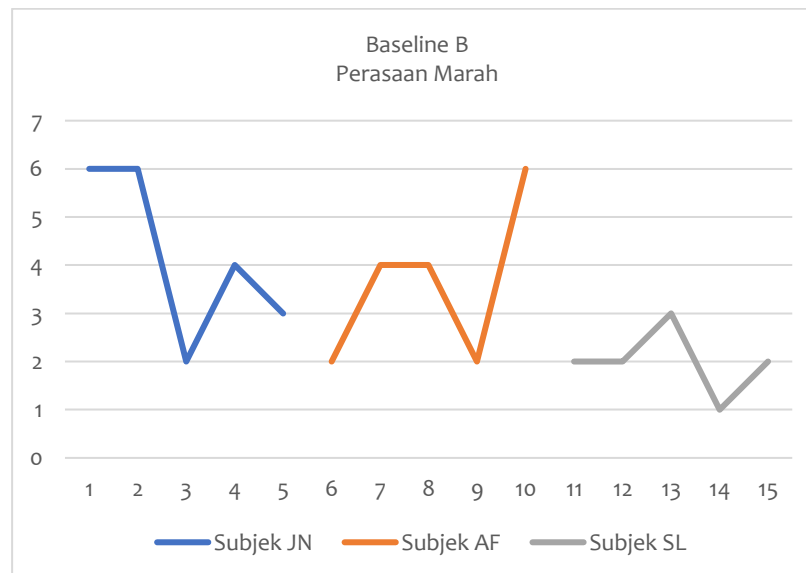
**c. Aspek Perasaan Mudah Lelah**



(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN, AF, dan SL menunjukkan adanya penurunan pada aspek perasaan mudah lelah di setiap kondisi, hal tersebut dapat dilihat dari hasil grafik diatas menunjukkan grafik yang menurun dimana subjek JN, AF, dan SL yang awalnya kondisi perasaan lelahnya sangat tinggi dan setelah dilakukan intervensi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif mengalami penurunan.

#### d. Aspek Perasaan Marah



(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil penelitian subjek JN, AF, dan SL menunjukkan adanya penurunan tingkat perubahan suasana hati pada aspek perasaan marah pada setiap kondisi, hal tersebut dapat dilihat dari hasil grafik diatas menunjukkan grafik yang menurun dimana subjek JN, AF, dan SL yang awalnya sering marah saat diberikan intervensi mengalami penurunan setelah diberikan intervensi.

#### e. Kondisi Rileks dan Tenang

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Perubahan Suasana Hati pada Lanjut Usia di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN, AF, dan SL pada intervensi (B) menunjukkan adanya kenaikan pada aspek kondisi rileks dan tenang. Subjek JN, AF, dan SL mengalami peningkatan kondisi rileks dan tenang ketika sudah diberikan intervensi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif.

**4. Kondisi Baseline (A2)**

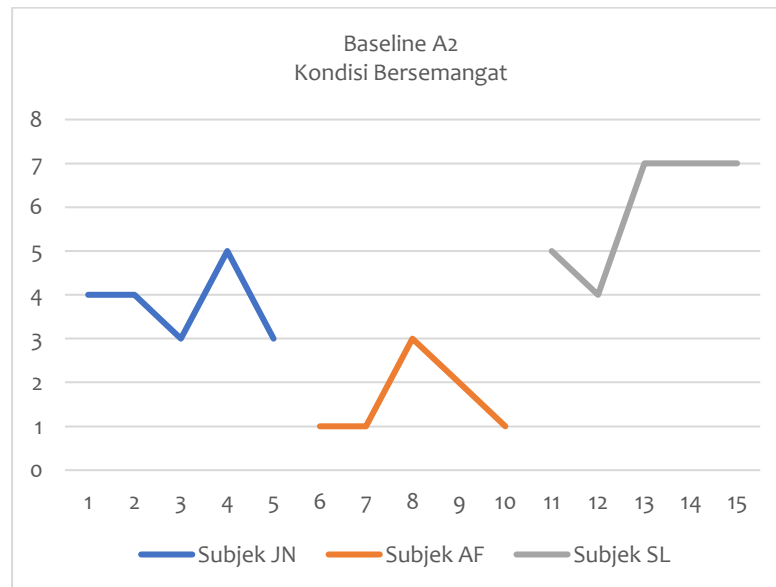
**a. Tabel Kondisi Baseline (A2)**

No	Hari/Tanggal	Aspek											
		Kondisi Bersemangat			Perasaan Lelah			Perasaan Marah			Rileks dan Tenang		
		Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi			Frekuensi		
		JN	AF	SL	JN	AF	SL	JN	AF	SL	JN	AF	SL
1	06 Mei 2024	4	1	5	3	4	0	2	4	2	3	3	3
2	07 Mei 2024	4	1	4	3	8	6	4	5	4	2	2	2
3	08 Mei 2024	3	3	7	4	6	4	4	3	4	2	3	3
4	09 Mei 2024	5	2	7	2	4	4	2	4	2	3	2	2
5	10 Mei 2024	3	1	7	3	6	6	6	3	6	2	2	2

(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Pada tabel diatas pada kondisi baseline (A2) Terlihat mengalami penurunan dan peningkatan sesuai dengan tujuan pada subjek JN, AF, dan SL. Hal tersebut terlihat dari nilai frekuensi yang semakin kecil setelah mendapatkan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif, baik pada aspek kondisi bersemangat, perasaan mudah lelah, perasaan matah, dan kondisi rileks dan tenang.

**b. Aspek Kondisi Bersemangat**

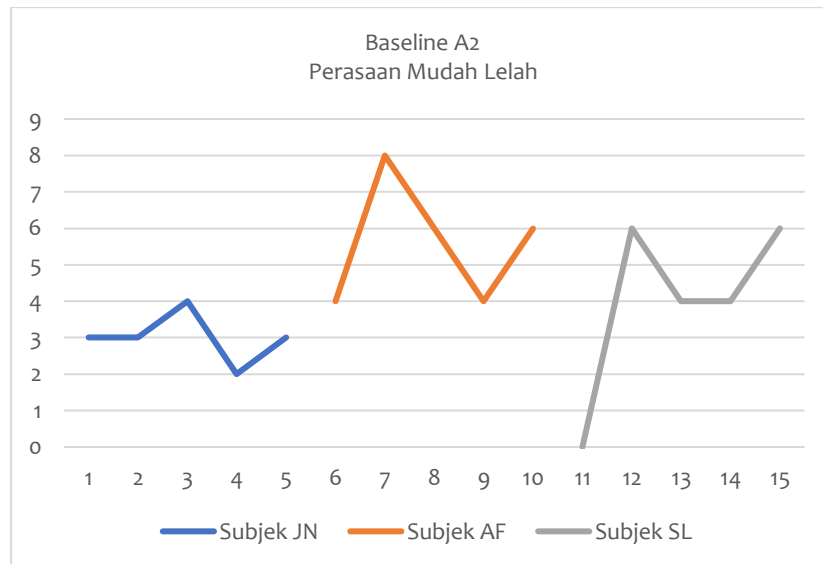


(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN, AF, dan SL, menunjukkan adanya peningkatan pada aspek kondisi bersemangat. Subjek JN, AF, dan SL mengalami peningkatan yang awalnya mengalami kesulitan untuk bersemangat saat mengikuti konseling dan setelah diberikan intervensi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif subjek JN, AF, dan SL mulai stabil dan membaik.

**c. Aspek Perasaan Mudah Lelah**

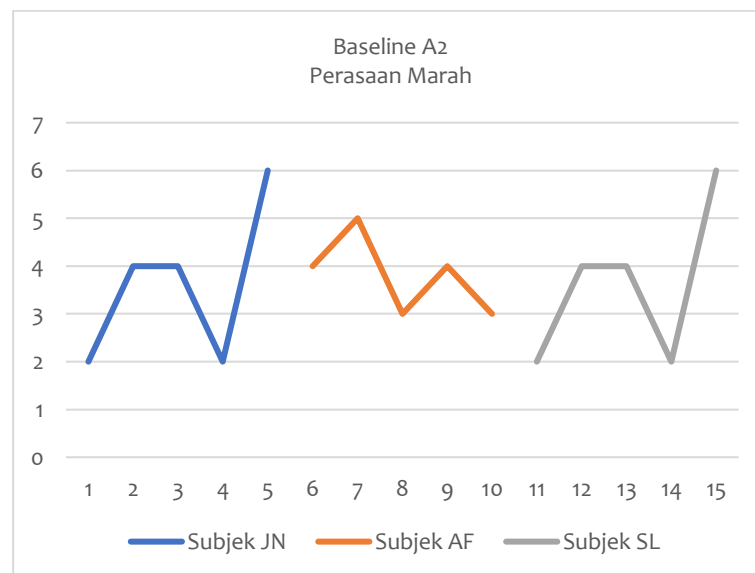




(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN, AF, dan SL, menunjukkan adanya penurunan pada aspek perasaan mudah lelah. Subjek JN, AF, dan SL perasaan mudah lelah yang awalnya sangat tinggi setelah diberikan intervensi mengalami penurunan setelah mendapatkan terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif subjek JN, AF, dan SL menjadikan subjek menjadi stabil.

#### d. Aspek Perasaan Marah

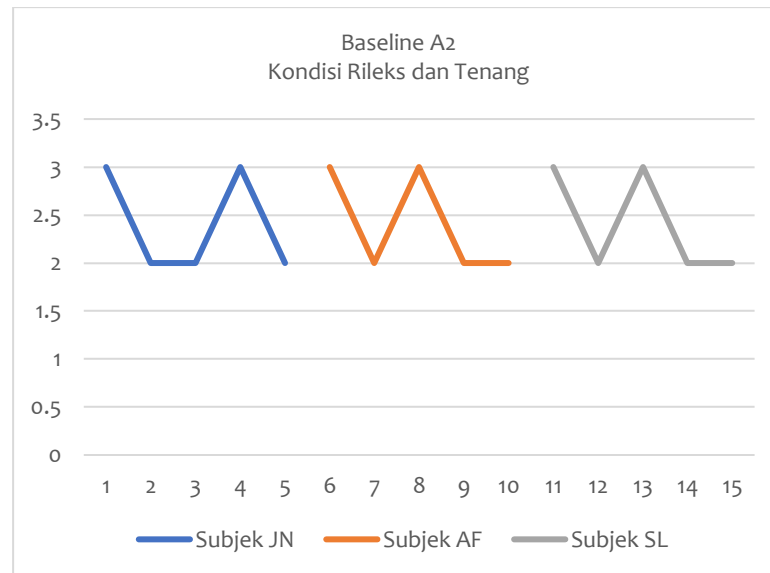


(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN, AF, dan SL, menunjukkan adanya penurunan perasaan marah subjek pada saat konseling kelompok dilakukan. Subjek JN, AF, dan SL yang awalnya perasaan marah yang tinggi setelah diberikan intervensi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif pada subjek JN, AF, dan SL mulai membaik dan stabil.

#### e. Aspek Kondisi Rileks dan Tenang

## Pengaruh Konseling Kelompok dengan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Perubahan Suasana Hati pada Lanjut Usia di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur



(Hasil Penelitian Tahun 2024)

Grafik di atas menggambarkan data pengukuran hasil pengamatan subjek JN, AF, dan SL, menunjukkan adanya peningkatan pada aspek kondisi bersemangat pada setiap kondisi, hal tersebut dapat dilihat dari hasil grafik di atas menunjukkan grafik yang meningkat dimana subjek JN, AF, dan SL yang awalnya tidak bisa rileks dan tenang saat mengikuti konseling kelompok tetapi setelah diberikan intervensi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif subjek sudah menjadi lebih rileks dan tenang dan menjadi membaik.

Perubahan suasana hati merupakan perasaan individu yang berubah-ubah sesuai dengan siklus yang berlaku baik dalam episode hipomania dan episode depresi dengan tingkat ringan. (Kaplan, 2015). Perubahan suasana hati ialah kondisi psikologis yang melibatkan emosi seseorang yang dapat terdeteksi secara jelas meskipun mood terbentuk sebagai variabel psikologi yang abstrak, kontribusi emosi terhadap perilaku manusia yang menunjukkan mood seseorang baik positif ataupun negatif akan memiliki konsekuensi perilaku yang berbeda. Aspek perubahan suasana hati juga terlihat dari kondisi bersemangat, perasaan mudah lelah, perasaan marah, dan kondisi rileks dan tenang. Dalam penelitian ini aspek-aspek tersebut pada penelitian diambil yakni tiga subjek yaitu JN, AF, dan SL. Ketiga subjek tersebut mengalami permasalahan yang serupa yaitu permasalahan perubahan suasana hati atau disebut dengan perubahan suasana hati ketika mengikuti konseling kelompok.

JN seorang lansia yang berusia 63 tahun dan lulusan SMP yang merupakan sosok yang cukup sensitif. Ia terkadang sering tiba-tiba menangis ketika berbincang dengan peneliti, terlebih ketika membicarakan kedua anaknya yang tinggal dengan saudaranya. JN khawatir dan cemas bagaimana kondisi anaknya, apakah anaknya melanjutkan sekolahnya atau tidak. Rasa khawatir lansia yang menjadikan dirinya sering melamun dan banyak berdiam diri selama di panti mengingat anaknya dan menangis secara tiba-tiba.

AF adalah lansia yang berusia 65 tahun dan lulusan S1 yang memiliki kendala dalam beraktivitas ketika mengikuti kegiatan di karenakan lansia tidak dapat berjalan tanpa menggunakan kursi roda dan ke kamar mandi juga lansia harus di bantu oleh lansia lain. AF tidak memiliki masalah dengan ingatannya karena masih mampu untuk mengingat peristiwa, orang, dan benda dengan cukup baik. AF juga bukan tipe yang suka marah atau membentak di muka umum. Teman satu wisma, ya mengatakan AF dikenal pribadi yang mau bercerita dengan yang lain dan periang. AF juga mampu mengingat dan bercerita secara berurutan dan konsisten mengenai peristiwa yang dialaminya.

SL merupakan lansia yang berusia 62 tahun dan lulusan SMP yang tidak memiliki masalah dengan ingatannya karena masih mampu untuk mengingat peristiwa, orang, dan benda dengan cukup baik. SL memiliki sifat yang suka marah dan humoris saat di panti. SL di kenal sebagai sosok yang periang dan ceria. Lansia dikenal ramah dan baik terhadap lansia yang lain, suka memberikan makanan kepada lansia lain. SL juga sering melakukan kebersihan dan saat kesulitan SL meminta bantuan dengan lansia yang lainnya

Berdasarkan ketiga permasalahan yang dialami oleh ketiga subjek tersebut. Maka perlu adanya yang dilakukan untuk mengungkapkan permasalahan yang selama ini mereka pendam sebagai media sehingga perasaan ketiga subjek menjadi lebih tenang dan membaik saat mengikuti konseling kelompok, adapun intervensi yang di gunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif. Teknologi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif merupakan pengembangan rekayasa teknologi dari terapi konseling kelompok. Rekayasa

teknologi terapi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif di desain dengan menggabungkan kedua terapi tersebut dengan tujuan untuk menurunkan perubahan suasana hati pada subjek, dimana rekayasa teknologi konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif ini dengan tujuan penerapan yakni untuk subjek dapat mengeluarkan perasaan yang dipendam selama ini dan memiliki keberanian untuk mencapai keberfungsian sosial klien.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik koseling kelompok dengan relaksasi otot progresif terhadap lansia yang mengalami perubahan suasana hati merupakan jenis penelitian exsperimen. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 lansia yang berada di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur dimana panti tersebut memiliki lansia yang mengalami gangguan perubahan suasana hati yaitu terdiri dari subjek JN, AF, dan SL. Subjek dalam penelitian ini memiliki gangguan perubahan suasana hati dengan tingkat berat dan sedang yang diperoleh dari hasil pengujian skala skor instrumen FDMS sedangkan skor unsur pertanyaan di setiap perilaku berkategori berat sekali dan berat.

Penelitian ini kemudian menghasilkan temuan yang dapat menjawab rumusan masalah yang telah disusun oleh peneliti. Pada *baseline* (A<sub>1</sub>) berdasarkan hasil dengan pengukuran instrumen FDMS ketiga subjek berada dalam kondisi berat sekali, berat dan sedang. Hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen kuesioner, ketiga subjek berada pada perubahan suasana hati dengan skala skor termasuk tinggi. Kemudian, di lihat dari hasil pengukuran menggunakan instrumen onservasi, diperlukan adanya penurunan perilaku terhadap ketiga subjek. Model teknik ini berupa implementasi teknik konseling kelompok dengan relaksasi otot progresif untuk menurunkan permasalahan perubahan suasana hati yang ada pada subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). Keperawatan lanjut usia. Yogyakarta: Graha Ilmu, 45.
- [2]. Adinugroho, Indro. Memahami mood dalam konteks Indonesia: adaptasi dan uji validitas *four dimensions mood scale*. Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia 5.2 (2016): 127-152.
- [3]. Azhar, Ryan. (2021). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (Pmr)* Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 Di Ruang Isolasi Igd Rsud Bangil Kabupaten Pasuruan. Parsuruan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan.
- [4]. Aisyiah, A., Wowor, T. J., & Wahyuningsih, S. 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Pasar Minggu Jakarta Selatan. Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(*Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 13, 73-76.
- [5]. Ayu, Monavia.(2024,Maret,16). Data Indonesia.com:Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023. Badan Pusat Statistik. Diambil <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- [6]. Corey, Gerald. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning, 2005.
- [7]. Carver, M. L., & O'Malley, M. (2015). *Progressive muscle relaxation to decrease anxiety in clinical simulations. Teaching and Learning in Nursing*, 10(2), 57-62.
- [8]. Desmet, P. M. A., Vastenburger, M. H., & Romero, N. (2016). *Mood Measurement in Design Research: Current methods and the introduction of a pictorial self-report scale*. Journal of Design Research, in press.
- [9]. Sari, Mila Triana & Susanti, S. (2017). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur dan Lansia di Kelurahan Paal V-Kota Jambi. Jurnal Ilmiah: Universitas Batanghari Jambi.
- [10]. Eka Monitha, Ayu Wastiti. (2021). Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Mood Swings Syndrom Premenstruasi Di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo Banyuwangi. Diss: Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto.
- [11]. Grohol, John M., Joseph Slimowicz, and Rebecca Granda. (2014). *The quality of mental health information commonly searched for on the Internet.Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- [12]. Hurlock, E. (1980). Psikologi Perkembangan. Terj, Istiwidayanti & Soedjarwanto. Jakarta: Erlangga
- [13]. Humas kemensetneg. (2018, Mei, 29). Siaran Pers Kemenkes: Jumlah Lansia sehat harus meningkat. Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia. Diambil dari [https://www.setneg.go.id/baca/index/siaran\\_pers\\_kemenkes\\_jumlah\\_lansia\\_sehat\\_harus\\_meningkat](https://www.setneg.go.id/baca/index/siaran_pers_kemenkes_jumlah_lansia_sehat_harus_meningkat)
- [14]. Ilimi, N., & Sutria, E. (2018). Problem Depresi Lansia dan Solusi Dengan Terapi Spritual (*Literature review: Problem Depression of erderly and the solution with spiritual therapy*). *Journal of Islamic Nursing*, 3(1).
- [15]. Kartinah, Sudaryanto, A. (2008). Masalah Psikososial Pada Lansia. Berita Ilmu Keperawatan Vol. I. No.1., Juni 2008 hlm. 93-96. Melalui <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/486/2h.pdf?sequence=1> (10-08-2016)
- [16]. Lumongga, DR Namora. (2011). Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik. Kencana.
- [17]. Lestari, Indah. (2023). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) as an Effort to Improve Mood Swing Premenstruation Syndrome*.

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Perubahan Suasana Hati pada Lanjut Usia di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Timur

- [18]. Mulkiyan, Mulkiyan. (2017). Mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- [19]. Muchlisin Riadi. (2021). *Konseling Kelompok - Pengertian, Tujuan, Karakteristik, Teknik dan Tahapan*. Diakses pada 20 September 2023. <https://www.kajianpustaka.com/2021/12/konseling-kelompok.html>.
- [20]. Nursasi, A. Y., & Fitriyani, P. (2002). Koping lansia terhadap penurunan fungsi gerak di kelurahan Cipinang Muara kecamatan Jatinegara Jakarta Timur. *repository. ui. ac. id/contents/koleksi/2/09b860dc26e53e296c73631cbc0c166a007c9717.pdf*.
- [21]. Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- [22]. Nasution, Huwainan Nisa, and Hadiq Firdausi. (2021). Pendekatan Diagnosis Dan Tatalaksana Gangguan Mood Pada Usia Lanjut. *Jurnal Kedokteran*.
- [23]. Peraturan Menteri Sosial No. 08 Tahun 2012 Tentang Pedoman Pendataan dan Pengelolaan Data Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial dan Potensi dan Sumber Kesejahteraan Sosial.
- [24]. Parasari, Gusti Ayu Trisna, and Made Diah Lestari. (2015). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi: Udayana*.
- [25]. Permadi, wahyu. (2023). *Komparasi Teori Konseling kelompok Realitas Corey dan Konseling kelompok Adlerian*. Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia.
- [26]. Ristianti, Dina Hajja, and Irwan Fathurrochman. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- [27]. Resti, Indriana Bil. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*.
- [28]. Rohmana, D. (2014). Implementasi Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2012 Tentang Pedoman Pelayanan Sosial Lanjut Usia Di Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta Unit Lanjut Usia. *Doctoral dissertation: Uin Sunan Kalijaga*.
- [29]. Ramadhani, Rofi Dwi Putri. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Perubahan Suasana Hati pada Wanita yang Mengalami Menstruasi di Universitas Medan Area Jurusan Psikologi. *Jurnal Psikologi: Universitas Medan Area*.
- [30]. Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan*
- [31]. *Subjek Tunggal*. CRICED: University Of Tsukuba.
- [32]. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [33]. Pujileksono, Sugeng, et al. (2018). *Dasar-Dasar Praktik Pekerjaan Sosial*. Malang: Intrans Publishing.
- [34]. Syamsulmuhamad. *Layanan Konseling Kelompok terhadap Self Confidence siswa kelas XI SMK Hidayatul Muhtadiin*. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Volume2, Nomor 2, Tahun 2019, Halaman 54-61e-ISSN 2623-033X, p-ISSN 2623-0348.
- [35]. Syifa, Wachdaniyah. (2020). *Penyesuaian diri lansia terlantar di panti sosial tresna werdha budi mulia 3 dinas sosial DKI Jakarta*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif.
- [36]. Sinaga, Fajry Sub'haan Syah, and Emah Winangsit. "Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif
- [37]. Wijaya, Eno, & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88.
- [38]. Wisnusakti, Khrisna. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres pada Lansia Di RW 23 Kelurahan Melong. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- [39]. Yuliani, Dwi, and Sugeng Pujileksono. (2021). *The Penerapan Riset Pengembangan Dalam Rekayasa Teknologi Pekerjaan Sosial*. *Sosio Informa*. 7.3.