



## Peran Konseling Individu Dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* Untuk Mengatasi Stress Pada Lansia

Yolanda Setio Rini<sup>1</sup>, Suryati<sup>2</sup>, Lena Marianti<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author: [yolandasetiorini315@gmail.com](mailto:yolandasetiorini315@gmail.com)

### ABSTRACT

This research is entitled "The Role of Individual Counseling Using Stress Inoculation Training (SIT) Techniques to Overcome Stress in the Elderly at PSLU Harapan Kita Palembang". The purpose of this stress inoculation training technique is to find out the description of stress in the elderly and the application of stress inoculation training techniques to deal with stress in the elderly. The method used in this research is a qualitative research method. The results of this study are that before carrying out individual counseling it can be seen that the elderly don't have sensitivity to the stress disorders they sometimes experience, which is marked by indicators that include references to determine the existence of stress disorders that are being experienced such as headaches, loss of appetite, difficulty sleeping, irritable, and likes to be alone. After providing individual counseling and techniques that the elderly can implement in their daily lives, the overcoming of elderly stress begins to be seen when the elderly can be consistent in applying the techniques provided as seen from the perspective of the elderly who remain calm, able to control their breath, think positively, and are able to process their emotions to avoid stress.

**Key words:** *Individual Counseling, Stress Inoculation Training Techniques, Stress, Elderly.*

### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received  
May 25, 2023  
Revised  
June 21, 2023  
Accepted  
July 03, 2023

How to cite

Rini, Y. S., Suryati, Marianti, L. (2023). Peran Konseling Individu Dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* Untuk Mengatasi Stress Pada Lansia. *Journal Society of Counseling*. 1(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Dalam periode kehidupan manusia, ada rangkaian tahapan yang harus dilalui oleh setiap manusia. Tahapan tersebut dinamakan daur hidup atau siklus hidup manusia. Siklus hidup manusia dimulai dari masa kehamilan, menyusui, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, lanjut usia sampai meninggal dunia. Jadi, dapat dikatakan bahwa lansia merupakan tahap akhir perkembangan daur hidup manusia. Badan kesehatan dunia (WHO) menetapkan usia 60 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Dari segi kesehatan sendiri, orang tua merupakan rumah berbagai macam penyakit seperti jantung, hipertensi, stroke, prostat, katarak, dan sebagainya adalah berbagai penyakit ikutan dari orang lanjut usia (Yusuf, S. F, 2022).

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (Levy, B. R, 2003). Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia termasuk salah satu gangguan kesehatan yang dapat muncul pada lansia adalah gangguan stress (Wahyuni, 2016). Faktor resiko tersebut adalah hilangnya peranan sosial, hilangnya ekonomi, kematian teman atau sanak saudaranya, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi karena hilangnya interaksi sosial, keterbatasan finansial, penurunan fungsi kognitif serta tidak stabilnya kondisi emosi lansia yang menyebabkan stress.

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan” (QS Ali ‘Imran:134)” (Shihab, M. Q, 2020).

Dapat dipahami bahwa, orang yang memperturutkan rasa amarahnya tidak dapat mengendalikan akal pikirannya dan ia akan melakukan tindakan-tindakan kejam dan jahat sehingga apabila dia sadar pasti menyesali tindakan yang dilakukannya itu dan dia akan merasa heran mengapa ia bertindak sejauh itu. Oleh karenanya bila seseorang dalam keadaan marah hendaklah ia berusaha sekuat tenaga menahan rasa amarahnya lebih dahulu. Apabila ia telah menguasai dirinya kembali dan amarahnya sudah mulai reda, barulah ia melakukan tindakan yang adil sebagai balasan atas perlakuan orang terhadap dirinya.

Surat Al-Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٠﴾ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.” (QS. Al-Baqarah:10) (Shihab, M. Q, 2020).

Situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut sebagai stressor atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stressor, baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Orang lain yang ada di sekitar kita juga dapat menjadi stressor, sebagaimana benda fisik seperti ruangan, angkutan umum, kemacetan, cuaca, dan sebagainya (Sa'adah, 2021).

Stress ialah fenomena psikofisik yang manusiawi, yang berarti stress itu bersifat melekat pada diri setiap orang yang menjalani kehidupan sehari-hari. Stress dialami oleh setiap orang tanpa mengenal usia, jenis kelamin, kedudukan, jabatan, atau warga masyarakat biasa, baik pria maupun Wanita (Laili, 2020). Adapun aspek dan indikator dari stress adalah aspek (1) biologis

stres termasuk sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, masalah makan, masalah kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, gejala fisik lainnya mungkin termasuk otot tegang, pernafasan dan ritme jantung yang tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, dan maag (2) aspek psikologis, ciri psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain: Gejala Kognisi (Pikiran): Kondisi stres dapat mengganggu cara orang berpikir. Orang yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi, serta harga diri yang rendah, takut gagal, cemas akan masa depan, dan emosi yang labil. Gejala Emosi: Stres dapat mengganggu kestabilan emosi seseorang. Orang yang mengalami stres dapat mengalami gejala seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, sedih, dan depresi. Perasaan tidak mampu mengatasi masalah, ketakutan atau ciut hati, tertekan, dan mudah marah juga merupakan gejala emosi lainnya. Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari, yang cenderung negatif, menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul termasuk kesulitan bekerja sama, ciri sosial seperti beberapa faktor seperti isolasi atau diasingkan, status sosial dan ekonomi, perubahan tempat tinggal atau tempat kerja, dan penambahan anggota keluarga adalah contoh dari ciri sosial (Nawangsih, 2014). Dalam bimbingan dan konseling terdapat jenis layanan disini peneliti menggunakan jenis layanan konseling individu untuk mengatasi stress paada lansia.

Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan yang unik dan dinamis selama wawancara pribadi antara konselor dan konseli. Hubungan ini terjadi karena konseli merasa diterima dan dipahami oleh konselor (Juntika, A, 2005). Tujuan konseling biasanya adalah untuk membantu klien mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, menyelesaikan tugas perkembangan secara optimal, menjadi lebih mandiri, dan hidup dengan kebahagiaan (Hartono, 2015). Dengan pemberian konseling individu peneliti menggunakan teknik *stress inoculation training* (SIT), teknik ini merupakan salah satu teknik yang ada didalam layanan bimbingan konseling.

Teknik *stress inoculation training* (SIT) merupakan metode pengajaran tekanan inokulasi digunakan untuk mengajarkan konseli keterampilan fisik dan kognitif (Hardiyanti, 2022).

Pada saat observasi awal penelitian melihat adanya beberapa gejala dan ciri-ciri yang di tampilkan oleh para lansia PSLU Palembang yang mengalami gangguan stress. Gangguan stress itu sendiri pada umumnya di tandai dengan perilaku mudah marah, cemas, takut, sedih, dan senang secara tidak terkontrol. Kondisi ini dapat dipicu oleh beberapa faktor di antaranya faktor genetik ataupun faktor lingkungan. Oleh karena itu untuk membantu menyelesaikan permasalahan gangguan stress negatif yang di alami oleh lansia di PSLU Harapan Kita

Palembang maka peneliti akan melakukan kegiatan konseling individu dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres pada lansia dan untuk mengetahui penerapan teknik *stress inoculation training* dalam mengatasi stress pada lansia di PSLU Harapan Kita Palembang.

## **METODE**

Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat yang digunakan pada kondisi obyek yang alamiah. Peneliti adalah sebagai instrumen kunci (Fadli, 2021). Menurut Sugiyono yang menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif muncul karena terjadi perubahan paradigma dalam memandang suatu realitas, fenomena dan gejala (Sugiyono, 2021). Adapun sumber data pada penelitian ini ada dua bagian yaitu: Sumber primer merupakan data yang didapatkan langsung dari lapangan oleh peneliti dan berhak wawancara kepada beberapa lansia yang menjadi penelitian ini. Sumber sekunder merupakan data yang bukan diusahakan sendiri pengumpulannya oleh peneliti. Adapun sumber data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari beberapa sumber tertulis seperti jurnal, buku, artikel, dan yang lainnya. Data penelitian yang dikumpulkan dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam teknik pengumpulan data ini merupakan salah satu faktor terpenting dalam mendapatkan data-data, yaitu yang didapatkan dengan melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Proses penelitian kualitatif dapat dibagi menjadi 3 (tiga) tahap, yaitu tahap Reduksi Data (*Data Reduction*), mereduksi data berarti merangkum, memilah, dan memfokuskan pada elemen yang paling penting, mencari tema dan polanya. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Tahap Penyajian Data (*Display Data*), setelah data direduksi oleh peneliti, langkah selanjutnya adalah menampilkannya. Data dalam penelitian kualitatif dapat disajikan dalam bentuk bagan, uraian singkat, diagram *flowchart*, hubungan antar kategori, dan sebagainya. Dalam hal ini, Miles dan Huberman menyatakan bahwa teks naratif adalah cara yang paling umum digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif. Setelah itu, tampilan data juga dapat terdiri dari matrik, grafik, *chart*, *network* (jaringan kerja). Tahap Penarikan Kesimpulan (*Verification*), penarikan kesimpulan dan verifikasi adalah langkah terakhir dalam analisis data kualitatif. Kesimpulan awal yang dibuat hanyalah sementara dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, jika kesimpulan yang dibuat pada tahap awal didukung oleh bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan, maka kesimpulan itu kredibel (Sulistina, 2022).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian ketika pelaksanaan konseling individu dengan teknik *stress inoculation training* untuk mengatasi stress pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang pada tanggal 27 Maret 2023-27 April 2023.

Gambaran stress pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dapat dilihat hasil dari wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan dalam bentuk konseling individu terhadap 4 (empat) subjek yaitu 4 lansia yang bersedia untuk diwawancarai setelah dilakukannya konseling individu dengan teknik *stress inoculation training (SIT)*. Dan 4 orang lansia ini merupakan lansia yang masih bisa berkomunikasi dengan baik dan menetap di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Adanya gangguan stress yang kadang mereka alami, ditandai dengan beberapa indikator yang termasuk acuan untuk mengetahui adanya gangguan stress, dari wawancara yang telah dilaksanakan pula semua subjek memberikan tanda-tanda mereka sedang mengalami stress seperti sakit kepala, kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, sering merasa kelelahan, mudah tersinggung, suka menyendiri, bahkan berada pada bayang-bayang masalah yang membuat mereka sedih. Gangguan stress itu sendiri pada umumnya di tandai dengan perilaku mudah marah, cemas, takut, sedih, dan senang secara tidak terkontrol. Kondisi ini dapat dipicu oleh beberapa faktor di antaranya faktor genetik ataupun faktor lingkungan (Dewi. 2018).

Setelah mendapatkan hasil penelitian, peneliti akan melanjutkan untuk mempelajari lebih lanjut tentang stres pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita di Palembang. Setelah itu, mereka akan menerapkan teknik pelatihan pencegahan stres yang terkait dengan teori penelitian. Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikan stress sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Gregson, 2005). Pelaksanaan konseling individu ini dilakukan dengan lancar yang ditandai dengan adanya pemahaman tentang stress dan cara menghindarinya. Pelaksanaan konseling individu ini dilakukan secara sistematis sesuai dengan tahap-tahap yang ada yaitu tahap awal, tahap penjajagan, tahap penafsiran, tahap pembinaan, dan tahap penilaian. Pada tahap awal konseling yaitu tahap pengantaran peneliti berperan sebagai konselor yang membuka proses konseling dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdo'a. selanjutnya, menanyakan kabar, keadaan, dan menanyakan kegiatan sehari-hari lansia agar mendapat informasi sekaligus saling mengakrabkan diri untuk proses konseling kedepannya. Selama 3 kali pertemuan, konselor harus menjaga suasana konseling agar tetap nyaman bagi klien, agar proses konseling berjalan dengan lancar dan sesuai dengan kesepakatan bersama. Konselor juga menjelaskan peran dan tanggung jawab antara masing-masing. Peneliti berperan sebagai konselor yang akan membantu proses pengembangan lansia. Lansia disini

akan berperan sebagai konseli atau klien yang membutuhkan arahan mengenai masalahnya. Konselor juga berwenang untuk mengajak lansia untuk mengatur jadwal dan lokasi diadakannya konseling, menjelaskan tahapan atau sistematika pelaksanaan konseling, menyampaikan adanya asas-asas yang perlu diketahui oleh klien serta menjelaskan kontrak layanan yang diputuskan secara bersama antara peneliti dan klien. Tahap penjajagan, yaitu proses yang diibaratkan sebagai pembuka yang berisi hal-hal yang bersangkutan paut dengan berbagai macam permasalahan dan perkembangan konseli. Sasaran penjajagan adalah hal-hal yang dikemukakan konseli dan hal-hal yang harus diketahui oleh konseli sebagai upaya pemahaman terhadap dirinya sendiri. Seluruh aspek penjajagan ini berupa berbagai hal yang selama ini terpendam, tersalahartikan atau terhambat perkembangan pada diri konseli. Tahap penafsiran, yaitu proses pengungkapan beberapa hal yang perlu diartikan atau dimaknai keterkaitannya dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Hasil proses penafsiran ini akan muncul realita dan harapan konseli kedepannya, yang bertujuan untuk meningkatkan variasi dinamika psikisnya, serta memberikan manfaat untuk kehidupan konseli kedepannya. Tahap pembinaan, pada proses ini langsung mengacu pada pengentasan masalah atau mengcoping (mengatasi) masalah yang sedang dihadapi. Dalam tahap ini disepati secara bersama mengenai strategi pengentasan agar terdapat kemudahan untuk terjadinya perubahan. Sasaran strategi yang disetujui kemudian ditentukan sifat masalah, teori atau teknik yang diberikan oleh konselor, serta keinginan konseli. Dalam langkah ini konselor dan konseli mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dengan berbagai konsekuensi, serta menetapkan rencana tindakan selanjutnya. Tahap penilaian, upaya pembinaan ini adalah diharapkan menghasilkan pengentasan masalah konseli. Dalam penilaian ini tentulah memiliki 3 jenis penilaian yang perlu dilakukan dalam konseling individu. Sebelum diberikannya layanan konselin individu dengan teknik *stress inoculation training*. Para lansia terlihat dari adanya hasil observasi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang ini mereka melakukan kegiatan itu sendiri-sendiri mulai dari duduk di depan kamar, berjalan keliling disekitaran area panti, mengambil makanan untuk makan siang maupun hanya sekedar untuk makan ringan, dan kegiatan lainnya. Dari observasi tersebut sangat terlihat para lansia kebanyakan melakukan kegiatannya secara individu. Maka dari hal tersebut peneliti akan memberikan salah satu layanan bimbingan konseling yaitu layanan konseling individu dengan teknik *stress inoculation training* bagi para lansia yang lebih cenderung sendirian dan jarang berbaur ke lansia lainnya.

Berdasarkan hasil dari diberikannya layanan bimbingan konseling yaitu konseling individu bersama keempat subjek dapat disimpulkan diantara keempat lansia yang telah melakukan konseling individu. Sebelum menjalani konseling individu peneliti mengobservasi secara manual dengan melihat tingkah laku mereka, awalnya mereka terlihat sama, cenderung

tidak memiliki tanda-tanda, mereka saling hidup perseorangan, seperti berkomunikasi seadanya saja, bahkan terlihat sibuk diruangannya masing-masing.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian peran konseling individu dengan teknik *stress inoculation training (sit)* untuk mengatasi stress pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, maka dapat disimpulkan bahwa, Sebelum dilaksanakannya konseling individu terlihat bahwa para lansia tidak memiliki kepekaan terhadap adanya gangguan stress yang kadang mereka alami, ditandai dengan beberapa indikator yang termasuk acuan untuk mengetahui adanya gangguan stress, dari wawancara yang telah dilaksanakan pula semua subjek memberikan tanda-tanda mereka sedang mengalami stress seperti sakit kepala, kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, sering merasa kelelahan, mudah tersinggung, suka menyendiri, bahkan berada pada bayang-bayang masalah yang membuat mereka sedih.

Peran konseling individu untuk mengatasi stress pada lansia yaitu menggunakan teknik *stress inoculation training (sit)*. Adapun memiliki 3 tahapan yaitu konseptualisasi, perolehan keterampilan dan praktik, serta penerapan dan penyelesaian. Stress pada lansia setelah diberikannya konseling individu dengan teknik *stress inoculation training (sit)* menunjukkan perubahan dalam hal mampu dengan mandiri mengimplementasikan teknik yang telah diberikan, secara *basic* mereka mampu mengendalikan emosinya agar terhindar dari stress merupakan suatu kemajuan, mereka dapat secara rileks dan tenang dalam menghadapi masalah dengan cara mengatur pernafasan, tetap berfikir positif dan tidak gegabah dalam menyelesaikan masalah.

Pada pelaksanaan konseling yang telah dijalani pun secara langsung memberikan gambaran agar tidak bebas membeberkan mengenai permasalahan yang sedang dialami, akan lebih baik jika membagi cerita dengan orang yang dipercaya dapat membantu menyelesaikan masalah. Dari subjek yang kurang peka mengenai kondisi stress yaitu pada indikator fungsi berfikir, *mental image*, konsentrasi dan ingatan yang mana para lansia kurang mengetahui cara mengontrol emosi yang dapat mengganggu kondisi lansia itu sendiri, sehingga setelah diberikannya konseling individu, disetiap pertemuannya mereka mengalami kemajuan untuk dapat menjalani hari dengan baik, konselor pun mengantisipasi kepada konseli agar tidak lupa mengimplementasikan teknik yang telah diberikan untuk dapat membantu mencegah timbulnya masalah.

## REFERENSI

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. *Syria Studies*. [Google Scholar](#)
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54. [Google Scholar](#)
- Hartono, M. S. (2015). *Psikologi Konseling*. Kencana. [Google Scholar](#)
- Hardiyanti, N. D. (2022). Penerapan Teknik Stress Inoculation Training Untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa Di Smp Negeri 22 Makassa. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25239>
- Hasanah, N., & Sa'adah, N. U. R. U. S. (2021). stres akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19: Studi pada bimbel cadiak pandai kabupaten solok. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 129-146. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i2.28454>
- Juntika, A. (2005). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. *Bandung: Refika Aditama*. [Google Scholar](#)
- Laili, N. K. (2020). *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Dalam Belajar di MAN 1 Pamekasan* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Madura). <http://etheses.iainmadura.ac.id/id/eprint/242>
- Levy, B. R. (2003). Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(4), P203-P211. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.P203>
- Looker, T., & Gregson, O. (2005). Managing stress: Mengatasi stres secara mandiri. *Yogyakarta: Baca*. [Google Scholar](#)
- Nawangsih, E. (2014). Play therapy untuk anak-anak korban bencana alam yang mengalami trauma (post traumatic stress disorder/ptsd). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164-178. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Iffah, J. D. N., ... & Sulistiana, D. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. UNISMA PRESS. [Google Scholar](#)
- Shihab, M. Q. (2020). *al-Quran dan Maknanya*. Lentera Hati. [Google Scholar](#)
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional. [Google Scholar](#)
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis Artikel pada Jurnal Internasional). [Google Scholar](#)
- Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Sehat dan bahagia dengan senam bugar lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 66-77. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v3i1.11669>

---

**Copyright Holder :**

© Rini, Y. S., Suryati, Marianti, L. (2023).

**First Publication Right :**

© Journal Society of Counseling

**This article is under:**

