

Efektivitas *Positive Self-Talk* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gulon, Magelang

Qoonit Adzdaakiya Khairunnisa¹, Ryka Widyaningtyas^{2*}, Sri Padma Sari³

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. H. Soedarto, S.H., Kampus Tembalang, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275, Indonesia.

E-mail: ryka@lecturer.undip.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2265>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 11 August 2025

Revised: 17 August 2025

Accepted: 23 August 2025

Kata Kunci:

Depresi, Hipertensi, Kecemasan, Lansia, *Positive Self Talk*.

Keywords:

Depression, Hypertension, Anxiety, Elderly, Positive Self Talk.

ABSTRACT

Lansia dengan hipertensi rentan mengalami gangguan psikologis, khususnya kecemasan dan depresi, yang sering kali tidak terdeteksi terutama di daerah pedesaan dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan jiwa seperti di Lengkongsari, Gulon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *positive self-talk* terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi pada tiga lansia perempuan dengan hipertensi dan kondisi fisik penyerta. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental *one-group pretest-posttest*, dengan intervensi berupa lima kali kunjungan rumah. *Positive self-talk* merupakan dialog internal yang terdiri dari afirmasi dan pikiran konstruktif untuk membangun ketahanan emosional dan perilaku adaptif. Gejala kecemasan dan depresi diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis deskriptif menunjukkan penurunan skor PHQ-9 dari 7–8 menjadi 4–5 dan skor HARS dari 14–17 menjadi 9–12, yang mengindikasikan perbaikan dari gejala ringan menjadi tidak ada gangguan klinis. Partisipan juga melaporkan peningkatan regulasi emosi dan rasa percaya diri. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi *positive self-talk* berpotensi menjadi intervensi psikososial sederhana berbasis rumah yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan depresi ringan pada lansia dengan hipertensi di komunitas pedesaan.

Elderly individuals with hypertension are vulnerable to psychological disorders, particularly depression and anxiety, which often go undetected—especially in rural areas with limited access to mental health services, such as Lengkongsari, Gulon. This study examined the impact of positive self-talk therapy on reducing anxiety and depression symptoms in three elderly women with hypertension and comorbid physical conditions. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was used, with five home visits delivering the intervention. Positive self-talk consists of affirmations and constructive internal dialogue aimed at fostering emotional resilience and adaptive behavior. The Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) and Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) were used to assess symptoms before and after the intervention. Descriptive analysis revealed a decrease in PHQ-9 scores from 7–8 to 4–5 and in HARS scores from 14–17 to 9–12, indicating improvement from mild to non-clinical levels. Participants also reported enhanced emotional regulation and greater self-confidence. These results suggest that positive self-talk therapy holds promise as a simple, home-based psychosocial intervention for reducing mild anxiety and depression in elderly individuals with hypertension living in underserved rural communities.



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

How to Cite: Qoonit Adzdaakiya Khairunnisa, et al (2025). Efektivitas *Positive Self-Talk* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gulon, Magelang, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2265>

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis tubuh. Salah satu sistem yang mengalami perubahan signifikan adalah sistem kardiovaskular, seperti penurunan aliran darah koroner, volume sekuncup (*stroke volume*), dan kemampuan kontraksi jantung. Kondisi ini meningkatkan kerentanan lansia terhadap berbagai penyakit jantung, termasuk gagal jantung dan hipertensi (Izzo et al., 2018).

Hipertensi termasuk dalam enam besar penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tertinggi pada lansia. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi diperkirakan mencapai 63.309.620 orang, dengan angka kematian sebanyak 427.218 jiwa. Prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu 31,6% pada usia 31–44 tahun, 45,3% pada usia 45–54 tahun, dan 55,2% pada usia 55–64 tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Hipertensi menempati urutan ketiga sebagai penyebab kematian terbanyak di Indonesia setelah stroke dan tuberkulosis, dengan *Proportional Mortality Rate* (PMR) sebesar 6,7% dari seluruh populasi kematian lintas usia (Kemenkes RI, 2019).

Selain berdampak secara fisik, hipertensi juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis dan sosial lansia. Lansia dengan hipertensi kerap mengalami gejala somatik, gangguan peran sosial, penurunan kualitas hidup, serta rentan terhadap gangguan psikososial seperti depresi dan kecemasan. Secara global, diperkirakan lebih dari 500 juta lansia berusia sekitar 60 tahun mengalami hipertensi disertai gangguan emosional. Prevalensi depresi pada lansia usia 55–64 tahun sebesar 6,5%, usia 65–74 tahun sebesar 8,0%, dan meningkat hingga 8,9% pada usia di atas 75 tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Kondisi depresi dan kecemasan yang tidak ditangani pada lansia dapat berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, hingga spiritual. Hal ini menyebabkan penurunan kemampuan perawatan diri, ketergantungan jangka panjang, serta melemahnya fungsi sosial. Lansia juga menjadi lebih mudah merasa tidak berdaya, kehilangan motivasi, bahkan menarik diri dari lingkungan sekitar (Rizka Inova et al., 2025).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi lansia adalah intervensi *positive self-talk*. *Positive self-talk* merupakan teknik psikoterapi kognitif yang membantu individu mengenali dan mengganti pikiran negatif, irasional, atau pesimis dengan afirmasi yang realistis dan membangun. Intervensi ini dirancang untuk mendorong keyakinan diri, motivasi internal, serta pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk kondisi kesehatan kronis seperti hipertensi (Mulawarman et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa latihan *positive self-talk* efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, meningkatkan kontrol emosi, dan memperkuat rasa percaya diri pada lansia (Fitrianti, 2021; Nisa & Pranungsari, 2021; Putri et al., 2024). Selain itu, terapi *positive self-talk* juga mampu menurunkan produksi hormon stres kortisol yang berlebih yang berhubungan dengan hipertensi, dengan cara melibatkan perubahan cara berpikir dan bersikap positif terhadap diri sendiri, yang dapat mengurangi stres dan kecemasan, sehingga kadar kortisol berkurang (Nisa & Pranungsari, 2021). Namun demikian, penelitian tersebut hanya fokus pada pengaruh *positive self-talk* terhadap kecemasan tanpa mempertimbangkan aspek depresi yang juga umum dialami oleh lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menambahkan pengukuran depresi melalui kuesioner, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas *positive self-talk* terhadap kesehatan mental lansia penderita hipertensi.

Positive self-talk bersifat fleksibel, mudah diterapkan, dan tidak memerlukan alat khusus. Lansia dapat melakukannya secara mandiri atau dengan pendampingan perawat jiwa komunitas. Latihan rutin membantu meningkatkan fungsi kognitif dan memperkuat aspek psikososial. Dalam praktik keperawatan, intervensi ini mendukung pendekatan promotif-edukatif yang meningkatkan resiliensi emosional lansia. Hal ini sejalan dengan *Self-Care Deficit Nursing Theory Dorothea Orem*, yang menekankan peran perawat dalam mendukung individu mencapai kemandirian perawatan diri, termasuk dalam aspek psikologis (Hartweg & Metcalfe, 2022).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *positive self-talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada lansia dengan hipertensi, serta menilai dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dan kualitas hidup lansia di lingkungan komunitas pedesaan.

Tabel 1. Karakteristik Pasien

Nama	Riwayat Pasien
Ny. S	Ny. S, lansia perempuan berusia 60 tahun mengalami gangguan kecemasan dan depresi ringan karena kesehatannya, disertai rasa takut membebani anaknya dan rasa takut jika tidak sempat menyaksikan pernikahan anak bungsunya. Klien memiliki riwayat penyakit hipertensi dan syaraf kejepit. Hasil pemeriksaan fisik, tekanan darah klien 156/106 mmHg, MAP 122.7 mmHg, RR 18 kali/menit, dan Nadi 85 kali/menit. Hasil skrining depresi dengan PHQ-9 didapatkan hasil 8 (Depresi ringan) dan skrining kecemasan menggunakan HARS didapatkan skor 17 (Kecemasan ringan).
Ny.SW	Ny. SW, pra-lansia berusia 55 tahun yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi ringan karena memiliki riwayat hipertensi dan riwayat histerektomi. Ia mengatakan kadang merasa sedih, mudah lelah, dan sering mengatakan tubuhnya mudah sakit karena keadaan tubuhnya sudah tidak lengkap. Kondisi kesehatannya menjadi sumber utama kecemasan yang memengaruhi kualitas hidupnya. Hasil pemeriksaan tekanan darah 157/89 mmHg, MAP 111.7 mmHg RR 18 kali/menit, dan Nadi 97 kali/menit. Dimana skor PHQ-9 klien adalah 7 (Depresi ringan) dan skor HARS klien 14 (Kecemasan ringan).
Ny. W	Ny. W, pra-lansia berusia 55 tahun mengalami kecemasan dan depresi ringan. Ia merasa cemas ketika memikirkan kesehatannya, terutama karena dalam riwayat keluarganya hanya ia yang mengalami hipertensi. Riwayat kesehatan klien, hipertensi dan riwayat pengapuran tulang. Hasil pemeriksaan tekanan darah 200/110 mmHg, MAP 140 mmHg, RR 18 kali/menit, dan Nadi 89 kali/menit. Dimana hasil skrining depresi dengan PHQ-9 mendapatkan skor 7 (Depresi ringan) dan skor kecemasan menggunakan HARS didapatkan 14 (Kecemasan ringan).

Berdasarkan data pada Tabel 1, ketiga pasien lansia dan pra-lansia menunjukkan adanya gangguan psikososial berupa kecemasan dan depresi yang berlatar belakang karena masalah kesehatan. Hasil skrining menggunakan instrumen HARS dan PHQ-9 mengindikasikan adanya kecemasan dan depresi dengan kategori ringan. Gejala yang muncul pada klien berupa gangguan tidur, cemas, mudah merasa lelah dan kurang bertenaga.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest* untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *positive self-talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok yang sama tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi dapat diasosiasikan dengan intervensi yang diberikan (Agustianti R et al., 2022).

Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini berupa terapi *positive self-talk* yang dilaksanakan melalui lima sesi kunjungan rumah dalam periode sepuluh hari. Setiap sesi berdurasi 45–60 menit dan difasilitasi oleh peneliti dengan latar belakang keperawatan jiwa komunitas (Irawan et al., 2023). Intervensi diberikan secara individual dan dilakukan di rumah masing-masing partisipan agar suasana lebih nyaman serta memungkinkan eksplorasi emosional yang mendalam (Nisa & Pranungsari, 2021). Pemilihan lima sesi mengacu pada pendekatan intervensi psikososial berbasis perilaku kognitif yang menekankan perlunya pengulangan dan penguatan dalam beberapa pertemuan untuk membentuk perubahan kognitif yang stabil (Toland & Boyle, 2008). Durasi 45–60 menit dianggap optimal untuk mencakup fase edukasi, latihan keterampilan, serta refleksi mandiri tanpa membebani kemampuan atensi peserta (Mason, 2013).

Prosedur intervensi mengacu pada tahapan *positive self-talk* yang terdiri atas tiga tahap utama yang sebelumnya sudah dilakukan oleh (Dahl-Leonard et al., 2023) dan sudah disesuaikan oleh keadaan dan klien berdasarkan penelitian terdahulu. (Irawan et al., 2023; Nisa & Pranungsari, 2021):

Identifikasi dan eksplorasi pikiran negatif:

Pada tahap awal, klien diajak untuk mengenali dan mengungkapkan pikiran-pikiran negatif yang sering muncul dalam kesehariannya. Klien diberi ruang untuk mengekspresikan perasaan yang berkaitan dengan kecemasan, ketakutan, atau kekhawatiran yang dirasakan, dengan tujuan membantu mereka memahami akar dari pola pikir tersebut. Proses verbal ini tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga telah terbukti secara empiris dapat mengurangi tekanan psikologis dan menurunkan tingkat kecemasan.

Reframing dan pembangunan makna positif:

Setelah pikiran negatif teridentifikasi, klien dibimbing untuk mengubah sudut pandang terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Ini dilakukan dengan menggali nilai hidup, harapan, serta tujuan yang masih ingin dicapai. Klien didorong untuk mengenali bahwa *self-talk* negatif sering kali muncul akibat persepsi pesimis terhadap diri sendiri. Sebaliknya, dengan membangun pemikiran yang lebih optimis, individu dapat memperkuat kepercayaan dirinya dalam menghadapi tantangan hidup.

Latihan afirmasi positif:

Tahap akhir berfokus pada pemberian latihan rutin berupa pengulangan kalimat afirmatif yang membangun, seperti “*Saya mampu melewati ini,*” atau “*Saya masih berarti dan dibutuhkan.*” Afirmasi ini ditanamkan kepada klien, dengan harapan dapat diterapkan secara mandiri setiap hari. Upaya ini bertujuan untuk memperkuat konsistensi dalam berpikir positif dan memperdalam integrasi pola pikir sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Seluruh proses intervensi dilakukan dengan pendekatan empatik dan kolaboratif. Perawat bertindak sebagai fasilitator yang membimbing klien dalam proses refleksi diri tanpa menghakimi, sekaligus memastikan bahwa afirmasi yang disusun bersifat personal, realistis, dan sesuai dengan nilai serta konteks kehidupan klien (Irawan et al., 2023; Nisa & Pranungsari, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *positive self-talk* yang diterapkan secara individual di lingkungan komunitas terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada klien lansia dan pra-lansia. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi *positive self-talk* selama lima sesi memberikan dampak yang positif terhadap penurunan gejala depresi dan kecemasan pada ketiga partisipan lansia di komunitas pedesaan.

Tabel 2. Data *pretest* dan *post-test* PHQ-9 partisipan

Nama	Pre test		Post-test	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Ny. S (60)	8	Depresi ringan	5	Depresi ringan
Ny. SW (55)	7	Depresi ringan	4	Tidak ada depresi
Ny. W (55)	7	Depresi ringan	4	Tidak ada depresi

Sebelum intervensi, seluruh partisipan menunjukkan skor PHQ-9 dalam rentang 7–8, yang mengindikasikan depresi ringan. Setelah menjalani lima kali sesi intervensi *positive self-talk*, dua partisipan (Ny. SW dan Ny. W) menunjukkan penurunan skor hingga berada pada kategori tidak ada depresi, sedangkan satu partisipan (Ny. S) masih berada dalam kategori depresi ringan, meskipun dengan penurunan skor yang cukup signifikan (dari 8 menjadi 5).

Tabel. 3 Data *pretest* dan *post-test* HARS partisipan

Nama	Pre test		Post-test	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Ny. S (60)	17	Kecemasan ringan	12	Tidak ada kemasam
Ny.SW (55)	14	Kecemasan ringan	10	Tidak ada kemasam
Ny. W (55)	14	Kecemasan ringan	9	Tidak ada kemasam

Perubahan yang sama terlihat pada skor HARS, yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan. Seluruh partisipan awalnya berada dalam kategori kecemasan ringan dengan skor berkisar antara 14 hingga 17. Setelah intervensi, semua partisipan mengalami penurunan skor yang membawa mereka ke dalam kategori tidak ada kecemasan, menunjukkan respons positif terhadap terapi yang diberikan.

Penurunan skor ini mencerminkan efektivitas *positive self-talk* dalam membantu lansia mengelola emosi negatif yang telah berlangsung dalam jangka panjang. Studi terdahulu mendukung hasil ini. Penelitian oleh Nisa & Pranungsari, menunjukkan bahwa intervensi berbasis kognitif seperti *self-talk* dapat mereduksi gejala gangguan afektif pada populasi lansia terutama ketika dilakukan dalam durasi pendek namun intensif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Zuraidy, bahwa modifikasi pikiran otomatis negatif melalui latihan verbal dapat menurunkan gejala stres dan meningkatkan persepsi kontrol diri (Nisa & Pranungsari, 2021; Zuraidy, 2025).

Selain penurunan gejala kecemasan dan depresi, hasil intervensi juga menunjukkan adanya indikator penurunan tekanan darah yang tercermin dari penurunan nilai MAP (*Mean Arterial Pressure*) yang merepresentasikan tekanan perfusi rata-rata ke organ vital pada ketiga partisipan. Sebelum intervensi, rerata MAP pada Ny. S adalah 113 mmHg, Ny. SW 111 mmHg, dan Ny. W 130 mmHg. Setelah intervensi, masing-masing turun menjadi 106 mmHg, 104 mmHg, dan 124 mmHg. Penurunan ini mengindikasikan bahwa intervensi *positive self-talk* tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap kestabilan hemodinamik, khususnya tekanan darah. Hal ini didukung oleh penelitian Irawan et al. yang menyatakan regulasi emosi yang lebih baik setelah terapi dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik dan produksi hormon stres seperti kortisol, yang secara fisiologis dapat menurunkan tekanan darah (Irawan et al., 2023).

Ketiga klien dalam studi ini mengalami kecemasan dan depresi ringan dengan latar belakang tekanan psikososial seperti kehilangan peran, ketergantungan fisik, serta isolasi sosial. Gejala yang ditunjukkan meliputi rasa cemas berkepanjangan, mudah menangis, kelelahan emosional, serta pikiran negatif terhadap masa depan dan diri sendiri (Putri et al., 2024). Ny. S menunjukkan kecemasan terkait kondisi kesehatan yang menurun dan perasaan menjadi beban bagi anak-anaknya. Ny. SW mengalami kesedihan berulang karena mengingat kondisi rahimnya pasca operasi, yang ia tafsirkan sebagai penyebab perburukan kesehatannya. Sedangkan Ny. W mengungkapkan rasa takut dan ketidakpastian terhadap penyakit yang dideritanya. Bentuk perasaan tidak berdaya ini sejalan dengan literatur sebelumnya. Menurut Rizka Inova et al., lansia dengan persepsi negatif terhadap proses penuaan, merasa kehilangan peran sosial, dan hidup dalam lingkungan dengan dukungan sosial rendah, memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan dan depresi (Rizka Inova et al., 2025). Penelitian oleh Setyarini et al. juga menegaskan bahwa gangguan afektif ringan pada lansia sering kali muncul dalam bentuk kelelahan emosional, kekhawatiran tanpa penyebab jelas, dan pikiran fatalistik tentang masa tua (Setyarini et al., 2022).

Positive self-talk diberikan melalui lima sesi yang melibatkan identifikasi pikiran negatif otomatis, latihan menyusun ulang pernyataan negatif, dan penguatan afirmasi positif melalui latihan verbal (Toland & Boyle, 2008). Misalnya, Ny. S yang awalnya mengungkapkan, "*Kawulo sagete mbebani anak.*" kemudian mampu menggantinya menjadi, "*Kawulo berharga lan berhak ditresnani anak-anak.*" Ny. SW menstruktur ulang pikirannya dari, "*Awak e kulo sampun mboten lengkap dados gampang loro.*" menjadi, "*Kulo urip dinten niki lan saget ngrasakaken dinten niki.*" Sedangkan Ny. W mengganti kalimat, "*Kulo sampun pasrah kaleh kondisi Kulo.*" menjadi, "*Kulo kedah upaya ngatasi penyakit kulo sakedik sakedik.*"

Pendekatan ini bekerja melalui tiga mekanisme utama: regulasi emosi (*emotional regulation*), restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), dan peningkatan efikasi diri (*self-efficacy enhancement*). Ketiganya berkontribusi secara simultan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis klien (Dahl-Leonard et al., 2023). Studi oleh Zuraidy menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks ini, afirmasi yang disusun sendiri oleh klien berfungsi memperkuat efikasi diri dan mengurangi ketergantungan emosional terhadap faktor eksternal (Zuraidy, 2025).

Secara kualitatif, perubahan perilaku dan ekspresi emosional juga tercatat membaik. Klien tampak lebih terbuka dalam berkomunikasi, lebih ekspresif dalam mengungkapkan perasaan, dan menunjukkan semangat untuk menjalani aktivitas harian, terutama setelah sesi ketiga dan keempat. Sesuai dengan penelitian oleh (Agustina et al., 2024) yang menunjukkan bahwa *positive self-talk* mampu meningkatkan respons emosional adaptif serta mendorong keterlibatan aktif dalam aktivitas sehari-hari pada lansia dengan gangguan afektif ringan. Temuan ini menegaskan bahwa *positive self-talk* tidak hanya

berdampak pada perubahan skor evaluasi psikologis, tetapi juga pada keseharian emosional klien (Agustina et al., 2024).

Namun, perlu dicatat bahwa perubahan ini bersifat jangka pendek dan hasil jangka panjang belum dapat dipastikan. Beberapa literatur menekankan bahwa efek dari intervensi psikologis seperti ini lebih stabil jika dibersamai dengan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan. Studi oleh Fauziah et al., menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam program psikologis lansia, karena interaksi sosial yang positif dapat memperkuat internalisasi afirmasi yang dibentuk melalui terapi *self-talk* (Fauziah Nasution et al., 2025).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi *positive self-talk* merupakan pendekatan yang aplikatif dan berdampak signifikan dalam mengurangi kecemasan dan depresi ringan pada lansia di komunitas pedesaan. Melalui strategi sederhana berbasis kata-kata yang diperkuat secara internal, lansia mampu membangun kembali harga diri dan optimisme dalam menjalani hidup di masa tua. Implikasinya dalam praktik keperawatan, khususnya keperawatan jiwa komunitas, adalah perlunya integrasi intervensi psikososial seperti *self-talk* ke dalam program kunjungan rumah dan promosi kesehatan mental. Perawat dapat berperan sebagai fasilitator dalam membimbing lansia mengenali pikiran negatif, membentuk afirmasi positif, serta menciptakan lingkungan emosional yang suportif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa intervensi *positive self-talk* merupakan pendekatan psikososial yang efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi ringan pada lansia dengan hipertensi di komunitas pedesaan. Pada ketiga partisipan (Ny. S, Ny. SW, dan Ny. W), terapi yang mencakup proses identifikasi pikiran negatif, reframing terhadap keyakinan yang tidak adaptif, serta latihan afirmasi positif terbukti memberikan dampak signifikan dalam mengurangi tekanan emosional, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat kepercayaan diri. Hasil evaluasi pasca intervensi menunjukkan penurunan skor PHQ-9 dan HARS dari kategori depresi dan kecemasan ringan ke kategori normal.

Meskipun hasilnya menjanjikan, temuan ini bersifat jangka pendek dan terbatas pada konteks studi kasus berskala kecil. Efektivitas jangka panjang serta pengaruh *positive self-talk* dalam konteks sosial yang lebih kompleks masih memerlukan penelitian lanjutan dengan desain kuasi-eksperimental atau uji klinis acak. Dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga merupakan faktor penting yang perlu dikaji sebagai moderator efektivitas terapi ini dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian sekaligus penyusunan artikel ini, terutama kepada para lansia partisipan dan keluarga mereka atas partisipasi dan kerja samanya, serta kader puskesmas, staf kelurahan setempat yang membantu dalam proses penelitian ini, dan kepada pembimbing akademik yang telah memberikan arahan selama proses penelitian.

REFERENSI

- Agustianti R, Pandiadri, Nussifera L, Wahyudi, Angelianawati L, & Meliana I. (2022). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif* (M. N. Gatriyani NP, Ed.). Tohar Media.
- Agustina, M., Tanta, R., Kautsar, K., & Engy, V. (2024). Penyuluhan Self Talk dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 10(1), 67–73.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018/ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Dahl-Leonard, K., Hall, C., Beegle, B., & Capin, P. (2023). Teaching Readers to Recognize Negative Thoughts and Use Positive Self-Talk. *Intervention in School and Clinic*, 59(2), 96–104. <https://doi.org/10.1177/10534512221140537>

- Fauziah Nasution, Fadilah Rahmi Nasution, Nazala Putri Hutasuhut, Rohima Dinda Kusumai, & Zahra Aulia. (2025). Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 30–36. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1032>
- Fitrianti. (2021). *Efektivitas metode self-talk positive terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werda Al-Khautsar Palu*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu.
- Hartweg, D. L., & Metcalfe, S. A. (2022). Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory: Relevance and Need for Refinement. *Nursing Science Quarterly*, 35(1), 70–76. <https://doi.org/10.1177/08943184211051369>
- Irawan, E., Tania, M., Fadillah, A., & Suwignjo, P. (2023). Pengaruh positive self talk therapy terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2). <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Izzo, C., Carrizzo, A., Alfano, A., Virtuoso, N., Capunzo, M., Calabrese, M., De Simone, E., Sciarretta, S., Frati, G., Oliveti, M., Damato, A., Ambrosio, M., De Caro, F., Remondelli, P., & Vecchione, C. (2018). The impact of aging on cardio and cerebrovascular diseases. In *International Journal of Molecular Sciences* (Vol. 19, Issue 2). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijms19020481>
- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*.
- Mason, L. H. (2013). Teaching Students Who Struggle With Learning to Think Before, While, and After Reading: Effects of Self-Regulated Strategy Development Instruction. *Reading and Writing Quarterly*, 29(2), 124–144. <https://doi.org/10.1080/10573569.2013.758561>
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Ilmi, A. M., Prabawa, A. F., Pautina, A. R., Chairunnisa, D., Benu, K. M., Nadhita, G., Lathifah, A. A., & Yuliana, V. (2024). Positive Self-Talk in Adolescent: A Systematic Literature Review. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3). <https://doi.org/10.51214/002024061034000>
- Nisa, H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Putri, R. A., Khairani, W., & Susana, S. A. (2024). The effect of self talk therapy on anxiety in hypertension patients in banyuraden in yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 10(1), 66. <https://doi.org/10.33490/jkm.v10i1.952>
- Rizka Inova, A., Zahra, R., & Rahman, S. (2025). Depresi dan kecemasan pada lansia: Memahami tantangan kesehatan mental di usia senja. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(6), 11171–11176. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Toland, J., & Boyle, C. (2008). Applying cognitive behavioural methods to retrain children's attributions for success and failure in learning. *School Psychology International*, 29(3), 286–302. <https://doi.org/10.1177/0143034308093674>
- Zuraidy, N. A. (2025). Positive Affirmation Self-Talk, Impacts on Well-Being, When and How to Start Doing it. *International Journal of Social Health*, 4(1), 24–31. <https://doi.org/10.58860/ijsh.v4i1.279>