



Penerapan *Tree Emotion* dan *Word Affirmation* (Tema) Sebagai Teknik Ekspresi Emosi untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Tresna Werdha Yogyakarta

Nanda Putri Ary Pamungkas¹ Kartinah^{2*}, Muh Fathoni Rohman³

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Perawat Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta

kar194@ums.ac.id

Abstrak

Lansia di Indonesia menghadapi prevalensi depresi tinggi (sekitar 32%), terutama di panti werdha, akibat isolasi sosial, penurunan fungsi tubuh, dan minimnya dukungan emosional. Terapi farmakologis memiliki keterbatasan seperti efek samping dan risiko ketergantungan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis seperti TEMA yang menggabungkan ekspresi emosi visual (*Tree Emotion*) dan verbal (*Word Affirmation*) untuk mengatasi hambatan komunikasi emosional pada lansia. Tujuan menganalisis efektivitas teknik TEMA dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Tresna Werdha Yogyakarta. Metode penelitian menggunakan desain *quasi-experimental one group pretest-posttest* dengan sampel 7 lansia (*purposive sampling*). Instrumen pengukuran depresi adalah *Geriatric Depression Scale* (GDS). Hasil pretest menunjukkan skor GDS subjek masuk kategori depresi sedang-berat. Setelah intervensi, 5 dari 7 subjek mengalami penurunan skor dan dua subjek lain skornya stabil. Analisis statistik membuktikan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest ($p=0,017$). Kesimpulan teknik TEMA secara statistik efektif menurunkan depresi pada lansia, dengan kombinasi ekspresi emosi visual dan verbal sebagai kunci keberhasilan. Implementasinya direkomendasikan sebagai terapi komplementer di panti jompo untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia

Kata Kunci: *Depresi, Lansia, TEMA*

Abstract

Elderly people in Indonesia face a high prevalence of depression (around 32%), especially in nursing homes, due to social isolation, decreased body function, and lack of emotional support. Pharmacological therapy has limitations such as side effects and risk of dependence. Therefore, non-pharmacological interventions such as TEMA that combine visual (*Tree Emotion*) and verbal (*Word Affirmation*) emotional expressions are needed to overcome emotional communication barriers in the elderly. Objective to analyze the effectiveness of the TEMA technique in reducing the level of depression in the elderly at Panti Tresna Werdha Yogyakarta. Methods the study used a *quasi-experimental one group pretest-posttest* design with a sample of 7 elderly people (*purposive sampling*). The instrument for measuring depression is the *Geriatric Depression Scale* (GDS). Pretest results showed that the subjects' GDS scores were in the category of moderate-severe depression. After the intervention, 5 of the 7 subjects experienced a decrease in score and the other two subjects had stable scores. Statistical analysis proved a significant difference between the pretest and posttest ($p=0.017$). Conclusions the TEMA technique is statistically effective in lowering depression in the elderly, with a combination of visual and verbal emotional expression as the key to success. Its implementation is recommended as complementary therapy in nursing homes to improve the psychological well-being of the elderly

Keywords: *Depression, Elderly, TEMA*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162

Email : kar194@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Lansia merupakan siklus kehidupan manusia ditahap perkembangan akhir, hal ini ditandai dengan ketidakmampuan mempertahankan keseimbangan kesehatan, kondisi stress fisiologis, serta menurunnya kemampuan dan kepekaan individu (Fifada et al., 2024). Lansia di Indonesia menghadapi berbagai tantangan multidimensi yang berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Kondisi kesehatan lansia umumnya ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, munculnya penyakit kronis, serta penurunan aktivitas sehari-hari, yang secara kolektif meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis, khususnya depresi (Smara et al., 2024).

Prevalensi depresi pada lansia di Indonesia cukup tinggi, dengan angka mencapai sekitar 32% dari total populasi lansia, terutama di lingkungan panti jompo (Smara et al., 2024). Hal ini diperburuk oleh faktor risiko seperti minimnya dukungan sosial, isolasi, dan kehilangan otonomi akibat keterbatasan mobilitas (Aliyah et al., 2025). Depresi pada lansia bukan hanya sekadar gangguan suasana hati, melainkan juga berpotensi menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Gejala depresi pada lansia dapat diklasifikasikan menjadi tiga aspek utama, yaitu afektif, kognitif, dan fisik. Aspek afektif meliputi perasaan sedih, kehilangan minat, serta perasaan tidak berharga yang sering dialami lansia (Kusuma et al., 2021). Pada aspek fisik, lansia dengan depresi cenderung mengalami gangguan tidur dan penurunan nafsu makan (Pragholapati et al., 2021).

Penanganan depresi pada lansia selama ini banyak mengandalkan terapi farmakologis, namun pendekatan ini memiliki keterbatasan, seperti efek samping yang tidak diinginkan dan risiko ketergantungan (Hartati et al., 2023). Banyak lansia yang masih kurang untuk mengontrol emosi, sehingga kesulitan dalam mengungkapkan emosi dan perasaan yang dirasakan. Maka dari itu lansia membutuhkan terapi untuk bisa meluapkan emosinya dengan cara, memberikan terapi tree emotion atau terapi pohon emosi. Terapi ini dapat menjadi salah satu wadah para lansia dalam mengungkapkan perasaanya jika dirasa kesulitan mengungkapkan secara verbal. Terapi tree emotion merupakan modifikasi *art therapy* dimana pasien memilih emoticon sesuai dengan perasaan yang dirasa dengan pendekatan ekspresi khusus yang mempermudah pengungkapan perasaan. *Art therapy* adalah terapi yang mengekspresikan emosi terdalam melalui simbol, warna, bentuk, produk, tekstur yang secara empiris terbukti menurunkan depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Ching-Teng et al., 2019).

Penelitian dari (Fischer & Herbert, 2021) menunjukkan bahwa emoji mampu menggambarkan emosi dengan intensitas yang setara bahkan melebihi ekspresi wajah manusia,

khususnya dalam kategori emosi seperti marah, sedih, dan bahagia. Emoji tidak hanya dipahami sebagai ornamen pesan teks, tetapi berfungsi sebagai stimulus afektif yang dapat menyalurkan, memvisualisasikan, dan mengkomunikasikan emosi secara tidak langsung namun kuat.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas teknik *Tree Emotion dan Word Affirmation* (TEMA) dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Tresna Werdha Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental one grup pretest-post test* dengan metode uji *paired sample T-test* dimana pengukuran tingkat depresi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi TEMA. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 7 klien yang akan menjadi subjek penelitian ini, sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Geriatric Depression Scale* (GDS) yang dapat mengindikasikan skor depresi. Penelitian dilaksanakan di Balai Sosial Tresna Werdha Yogyakarta pada bulan Juni. Penelitian ini menerapkan teknik non farmakologis berupa *Tree Emotion dan Word Affirmation* (TEMA) yang dilakukan bersama-sama pasien lain atau terapi aktivitas kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 Hasil Pre Test dan Post Test

| No | Nama | Hasil GDS | Pemeriksaan |
|----|--------|-----------|-------------|
| | | Pre | Post |
| 1 | Ny. SL | 9 | 8 |
| 2 | Ny. LG | 7 | 6 |
| 3 | Ny. MH | 2 | 2 |
| 4 | Ny. RO | 7 | 6 |
| 5 | Ny. AS | 10 | 9 |
| 6 | Ny. PO | 6 | 6 |
| 7 | Ny. SR | 9 | 7 |

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan terhadap tujuh pasien, diperoleh skor *Geriatric Depression Scale* (GDS) sebagai berikut: Ny. SL memperoleh skor 9, Ny. LG 7, Ny. MH 2, Ny. RO 7, Ny. AS 10, Ny. PO 6, dan Ny. SR 9. Skor GDS ini mencerminkan tingkat gejala depresi yang dirasakan oleh masing-masing pasien sebelum diberikan intervensi.

Dari data tersebut, terlihat bahwa mayoritas pasien memiliki skor GDS yang tergolong sedang hingga tinggi. Ny. AS memiliki skor tertinggi sebesar 10, yang mengindikasikan kemungkinan depresi yang lebih berat dibandingkan pasien lainnya. Sementara itu, Ny. MH menunjukkan skor paling rendah yaitu 2, yang

mengindikasikan gejala depresi yang relatif ringan.

| Paired Sampel T-Test | | |
|----------------------|--------|---------------------|
| | T f | Sig. (2- tailed) |
| Pre - Post | 3 | .017 |

Nilai-nilai ini menjadi dasar awal untuk menilai efektivitas intervensi yang akan diberikan dalam mengurangi gejala depresi pada kelompok pasien tersebut.

Pada hasil posttest menunjukkan adanya perubahan skor *Geriatric Depression Scale* (GDS) pada masing-masing pasien. Skor yang diperoleh adalah sebagai berikut: Ny. SL mengalami penurunan skor menjadi 8, Ny. LG menjadi 6, Ny. MH tetap pada skor 2, Ny. RO menurun menjadi 6, Ny. AS menjadi 9, Ny. PO tetap 6, dan Ny. SR mengalami penurunan menjadi 7.

Secara umum, sebagian besar pasien menunjukkan penurunan skor GDS setelah intervensi, yang mengindikasikan adanya perbaikan atau penurunan gejala depresi. Penurunan ini tampak jelas pada Ny. SL, Ny. LG, Ny. RO, dan Ny. SR. Sementara itu, Ny. MH dan Ny. PO menunjukkan skor yang tetap, dan hanya Ny. AS yang masih menunjukkan skor tinggi meskipun sedikit menurun.

Hasil ini memberikan indikasi awal bahwa intervensi yang diberikan berpotensi memberikan dampak positif dalam mengurangi tingkat depresi pada lansia, meskipun pada beberapa individu hasilnya bervariasi.

Table 2 Uji Pengaruh Tingkat Depresi

Hasil analisis pada table 2, didapatkan hasil paired sample t-test dengan nilai sig didapatkan hasil $0.017 = (<0.05)$, yang membuktikan adanya pengaruh penurunan tingkat depresi pada lansia setelah diberikan intervensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) terhadap tujuh pasien lansia, diketahui bahwa terdapat perubahan skor antara pretest dan posttest. Tidak terdapat pasien yang mengalami peningkatan skor GDS setelah intervensi. Hasil uji t-test menunjukan nilai signifikansi 0.017 yang membuktikan adanya pengaruh intervensi terhadap penurunan skor depresi pada lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Praghlapati et al, (2021) yang membuktikan bahwa terapi ekspresi emosi, khususnya menulis ekspresif, mampu mengurangi tingkat depresi lansia secara signifikan. Dalam penelitian Praghlapati et al. (2021), mayoritas lansia yang semula mengalami depresi sedang (75,8%) berubah menjadi depresi ringan (66,7%) setelah intervensi, dengan hasil uji statistik yang sangat signifikan ($p < 0,000$).

Kombinasi dalam penerapan TEMA memberi ruang bagi lansia mengekspresikan emosi secara verbal dan non verbal, penggunaan simbol

visual seperti emoji dalam TEMA memperkuat efek afirmasi verbal. Penelitian Fischer & Herbert. (2021) menunjukkan bahwa emoji dapat berfungsi sebagai simbol afektif yang efektif dalam menyampaikan emosi, bahkan setara dengan ekspresi wajah manusia dalam komunikasi digital. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Setyawan & Musthafa, (2024) yang menyatakan bahwa simbol visual seperti emoji dapat berfungsi sebagai “penanda afektif” yang memperkaya komunikasi emosional, meskipun interpretasinya harus selalu mempertimbangkan konteks sosial dan budaya.

Word affirmation yang menjadi terapi kombinasi dalam penerapan TEMA juga memiliki efek yang positif dalam penurunan depresi pada lansia. metode afirmasi positif mampu menurunkan tingkat stress, berkurangnya stres dapat meningkatkan produksi hormon anti-stres dan memperbaiki suasana hati (Primanita & Rahma, 2025). Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Citra et al., 2024) menunjukkan bahwa penerapan afirmasi positif menggunakan *gratitude journal* dapat menurunkan risiko bunuh diri pada pasien remaja skizoafektif, dengan penurunan skor ide bunuh diri yang signifikan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *word of affirmation* memberi dampak terapeutik pada berbagai kelompok usia dan berbagai permasalahan psikologis.

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa teknik TEMA dapat menjadi intervensi inovatif untuk menurunkan depresi pada lansia di panti. Kombinasi antara aktivitas fisik, verbal, dan visual dalam TEMA dapat memberi efek terapeutik bagi lansia dengan depresi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *Tree Emotion* dan *Word Affirmation* (TEMA) terbukti efektif menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan melalui penurunan skor *Geriatric Depression Scale* (GDS) yang signifikan setelah intervensi ($p=0,017$). Mayoritas subjek mengalami penurunan skor depresi, meskipun respons bervariasi antarindividu. Kombinasi ekspresi emosi verbal (afirmasi kata) dan non-verbal (pemilihan emoticon) dalam TEMA berperan sebagai mekanisme terapeutik yang inovatif, mengurangi gejala depresi.

DAFTAR PUSTAKA

Aliyah, Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2025). Hubungan Antara Activity Of Daily Living Dengan Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 156–167.

- <https://doi.org/10.33862/citradelima.v8i2.508>
- Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., & Yu-Chia, C. (2019). Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social Work in Health Care*, 58(3), 324–338. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1564108>
- Citra, K. E., Widiati, E., & Sriati, A. (2024). Penerapan Afiriasi Positif Menggunakan Gratitude Journal Penerapan Afiriasi Positif Menggunakan Gratitude Journal untuk Menurunkan Risiko Bunuh Diri pada Pasien Remaja Skizoafektif: Laporan Kasus. *Media Karya Kesehatan*, 7(2).
- Fifada, R. N., Boy, E., & Arifin, H. (2024). Pemeriksaan Status Kesehatan Pada Warga Lansia Dan Edukasi Kesehatan pada Warga di Kelurahan Sei Mati Lingkungan II. *Jurnal Implementa Husada*, 5(1).
- Fischer, B., & Herbert, C. (2021). Emoji as Affective Symbols: Affective Judgments of Emoji, Emoticons, and Human Faces Varying in Emotional Content. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645173>
- Hartati, Handoyo, Widijati, & Prasetyo, H. (2023). PENDEKATAN NON FARMAKOLOGI PSIKOTERAPI DAN WALKING TANDEM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA DI MASYARAKAT. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://ejurnal2.poltekekestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
- Kusuma, S. P., Mukarromah, N., & Yumni, F. L. (2021). Terapi Musik Dalam Mengurangi Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. In *Indonesian Academia Health Sciences Journal INAHES* (Vol. 1, Issue 1).
- Pragholapati, A., Muliani, R., & Yulianti, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 2502–4590. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.4859>
- Primanita, R. Y., & Rahma, P. N. (2025). Wajahku Cerah dan Glowing: Efektivitas Afiriasi Positif untuk Mengurangi Tingkat Stres. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 4(1), 166–172. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4455>
- Setyawan, H., & Musthafa, B. (2024). Contemporary Issues in Linguistics: A Systematic Literature Review on Emoji and Emoticon. *Elsya : Journal of English Language Studies*, 6(3), 315–326. <https://doi.org/10.31849/elsya.v6i3.22574>
- Smara, E. W., Warjiman, & Lanawati. (2024). Tanda Gejala Depresi yang dialami Lansia di Salah Satu Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia di Kalimantan Selatan. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 218–228. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.921>