



# JNPH

Volume 13 No. 2 (Oktober 2025)

© The Author(s) 2025

## **PENGARUH SELF TALK DAN TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP QUALITY OF LIFE PASIEN HARGA DIRI RENDAH DI RSKJ SOEPRAPTO PROPINSI BENGKULU**

## **THE EFFECT OF SELF-TALK AND POSITIVE AFFIRMATION THERAPY ON THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH LOW SELF-ESTEEM AT RSKJ SOEPRAPTO BENGKULU PROVINCE**

**LOZA NANDELA, AGUNG RIYADI, SARIMAN PARDOSI  
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN, POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**

**Email: agungriyadi@poltekkesbengkulu.ac.id**

### **ABSTRAK**

Pendahuluan: Harga diri rendah merupakan kondisi psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup pasien gangguan jiwa. Self talk dan terapi afirmasi positif adalah dua pendekatan non-farmakologis yang berpotensi meningkatkan persepsi diri pasien secara positif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi self talk dan afirmasi positif terhadap kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah di RSKJ Soeprapto Propinsi Bengkulu. Metode : Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test post-test. Sebanyak 34 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari masing-masing selama 30 menit. Instrumen penelitian berupa kuesioner WHOQOL-BREF untuk menilai kualitas hidup. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Hasil : Rata-rata skor kualitas hidup meningkat dari 60,21 menjadi 65,38 setelah intervensi. Uji statistik Wilcoxon menghasilkan p-value : 0,0001 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terapi self talk dan afirmasi positif terhadap peningkatan kualitas hidup pasien harga diri rendah. Kesimpulan : Terapi self talk dan afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah. Terapi ini dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam rehabilitasi psikososial di rumah sakit jiwa.

**Kata Kunci: Harga Diri Rendah, Kualitas Hidup, Self Talk, Terapi Afirmasi Positif**

### **ABSTRACT**

Introduction: Low self-esteem is a psychological condition that can reduce the quality of life in patients with mental disorders. Non-pharmacological interventions such as self-talk and positive affirmation therapy have the potential to improve self-perception and enhance patients' psychological well-being. This study aims to analyze the effect of self-talk and positive

affirmation therapy on the quality of life of patients with low self-esteem at RSKJ Soeprpto, Bengkulu Province. Methods: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. A total of 34 respondents were selected using purposive sampling. The intervention was administered over three consecutive days, twice daily, for 30 minutes per session. Quality of life was measured using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon test to compare scores before and after the intervention. Results: The mean quality-of-life score increased from 60.21 to 65.38 after the intervention. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.0001 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of self-talk and positive affirmation therapy on improving the quality of life in patients with low self-esteem. Conclusion: Self-talk and positive affirmation therapy are effective in improving the quality of life of patients with low self-esteem and can be recommended as non-pharmacological nursing interventions in psychosocial rehabilitation programs at mental hospitals.

**Keywords: Low Self-Esteem, Quality of Life, Self-Talk, Positive Affirmation Therapy**

## PENDAHULUAN

Harga diri rendah merupakan salah satu masalah psikologis yang sering ditemukan pada pasien dengan gangguan jiwa. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan hilangnya kepercayaan diri akibat evaluasi negatif terhadap diri sendiri (Slametiningsih et al., 2019). Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi berbagai dimensi kualitas hidup, seperti kesehatan fisik, hubungan sosial, serta kemampuan menjalankan fungsi sehari-hari (Rofiq et al., 2024).

Pasien dengan harga diri rendah umumnya mengalami penurunan kualitas hidup akibat rasa tidak berdaya, stigma sosial, dan keterbatasan partisipasi dalam aktivitas harian (Wahyu Surantini et al., 2023). Menurut WHO (2022), kualitas hidup (quality of life) adalah persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh konteks budaya, sistem nilai, tujuan, harapan, dan standar yang dimiliki.

Data RSKJ Soeprpto Bengkulu tahun 2018–2023 menunjukkan bahwa dari 13.292 pasien yang dirawat, 1.318 orang (9,92%) mengalami harga diri rendah. Angka ini lebih tinggi dibandingkan jumlah pasien dengan waham maupun gangguan fisik (RSKJ Soeprpto, 2023). Fakta ini menegaskan

perlunya intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan harga diri sekaligus kualitas hidup pasien.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi afirmasi positif, yaitu teknik pengulangan pernyataan positif untuk memperkuat citra diri yang sehat, menumbuhkan rasa percaya diri, dan mengubah pola pikir negatif menjadi konstruktif (Briliani et al., 2023). Selain itu, self-talk atau Afirmasi positif dapat membantu individu menilai dirinya secara lebih adaptif, meningkatkan motivasi, dan mengurangi pikiran negatif (Safitri & Sari, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi self-talk dan afirmasi positif mampu meningkatkan perilaku adaptif, mengurangi perilaku maladaptif, serta memperbaiki kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah (Maulana et al., 2022). Dengan demikian, penerapan kedua terapi ini berpotensi menjadi strategi intervensi yang efektif dalam pelayanan keperawatan jiwa (Siswati Aliwu & Wahab Pakaya, 2023).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen tipe One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan harga diri rendah di ruang

Camar dan Murai di RSKJ Soeprapto Propinsi Bengkulu, dengan jumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, menghasilkan 34 responden. Kriteria inklusi: mampu membaca dan menulis, didiagnosis harga diri rendah, mampu berkomunikasi dengan baik, jenis kelamin laki-laki dan dirawat di RSKJ Soeprapto.

Instrumen pengukuran kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF yang terdiri dari 26 item berskala Likert (skor 1–5), mencakup empat domain: fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Observasi keterlaksanaan intervensi dilakukan menggunakan checklist (Farmasi et al., 2023). Pelaksanaan terapi mengacu pada Standar Operasional Prosedur (SOP) self-talk dan afirmasi positif, di mana responden diajarkan dan dipandu untuk melaksanakan kedua terapi tersebut selama tiga hari berturut-turut, dua kali sehari, masing-masing selama 15 menit di ruang yang tenang dan nyaman.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, serta pengisian kuesioner oleh responden sebelum dan sesudah intervensi. Data karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama rawat) diperoleh melalui formulir demografi.

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan skor kualitas hidup dengan distribusi frekuensi, persentase, rerata, dan standar deviasi. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan skor pre-test dan post-test, mengingat data berdistribusi tidak normal dan jumlah sampel <50.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komisi etik penelitian kesehatan dengan nomor KEPK.BKL/153/03/2025 pada tanggal 18 maret 2025. Pertimbangan etik yang diterapkan meliputi: (1) Informed consent, responden mendapat penjelasan lengkap dan

menandatangani persetujuan tertulis; (2) Anonymity dan confidentiality, identitas responden dijaga dengan hanya menggunakan inisial; (3) Justice, semua responden mendapatkan perlakuan yang sama; serta (4) Beneficence dan non-maleficence, peneliti memastikan intervensi tidak menimbulkan penderitaan fisik atau psikologis, serta tidak dieksploitasi untuk kepentingan pribadi.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Rata rata Usia, lama rawat Responden Di Rumah Sakit jiwa Soeprapto**

Variabel	Nilai
<b>Umur</b>	
N	34
Mean	35.53
Min	18
Max	45
SD	7.436
<b>Lama rawat</b>	
N	34
Mean	17.64
Min	2
Max	32
SD	8.933

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan usia rata-rata responden adalah 35.53 tahun dan rata-rata lama rawat 17.64 hari.

**Tabel 2. Distribusi prekuensi responden berdasarkan riwayat pekerjaan, pendidikan di Rumah Sakit jiwa Soeprapto**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Riwayat Pekerjaan</b>		
PNS	2	5.9
Swasta	13	38.2
Petani	10	29.4
Pedagang	9	26.5
<b>Pendidikan</b>		
SD	7	20.6
SMP	15	41.1
SMA	10	29.4
S1	2	5.9

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pekerjaan sebelum menjadi pasien harga diri

rendah, memiliki pekerjaan swasta 38,2%. Hampir sebagian (41,1%) responden memiliki pendidikan SMP.

**Tabel 3. Rata-rata skor Quality of life sebelum dan sesudah dilakukan self-talk dan afirmasi positif pada pasien harga diri rendah di Rumah Sakit jiwa Soeprapto**

Variabel	Mean (min-max)
<b>Quality of life</b>	
<b>Skor pre-test</b>	60.21
Mean	55
Min	64
Max	2.397
SD	59.37 - 61.40
C195%	
<b>Skor post-test</b>	
Mean	65.38
Min	60
Max	69
SD	2.753
C195%	64.42 - 66.34

Berdasarkan tabel 3, rata-rata skor quality of life sebelum diberikan tindakan self-talk dan afirmasi positif adalah 60.21. Nilai rata-rata quality of life setelah diberikan self-talk dan afirmasi positif adalah 65.38. Maka terdapat selisih rata-rata sebelum dan setelah diberikan intervensi kepada pasien harga diri rendah yaitu 5,17

**Tabel 4. Pengaruh self talk dan terapi afirmasi positif terhadap quality of life di Rumah Sakit jiwa Soeprapto Propinsi Bengkulu**

	Mean rank	Sum of rank	Z	p-value
Variable Negatif rank	0.00	0.00	-5.096 <sup>b</sup>	0.0001
Positif rank	17.50	595.00		

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil p-value sebesar 0.0001, yang berarti ada pengaruh self talk dan terapi afirmasi positif terhadap quality of life pasien harga diri rendah di RSKJ Soeprapto Propinsi Bengkulu.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p-value 0,0001, yang berarti ada pengaruh self-talk dan terapi afirmasi positif terhadap kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah di RSKJ Soeprapto Propinsi Bengkulu. Hal ini membuktikan bahwa kombinasi intervensi self-talk dan afirmasi positif secara nyata meningkatkan kualitas hidup pasien.

Intervensi tersebut terbukti mampu memperbaiki persepsi individu terhadap diri sendiri, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kepercayaan diri. Pasien dengan harga diri rendah umumnya mengalami perasaan tidak berharga, kegagalan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Setelah pelaksanaan intervensi selama tiga hari berturut-turut, masing-masing dua kali sehari, terjadi peningkatan yang signifikan pada domain psikologis, sosial, dan lingkungan dari kualitas hidup mereka.

Temuan ini sejalan dengan teori WAHYUNI, (2020) tentang Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang menyatakan bahwa pikiran positif dapat memengaruhi emosi dan perilaku. Dalam konteks ini, self-talk dan afirmasi positif berperan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Hasil penelitian juga konsisten dengan temuan Maulana et al., (2022). yang melaporkan bahwa afirmasi positif dan self-talk berkontribusi signifikan terhadap peningkatan perilaku adaptif dan penurunan perilaku maladaptif pada pasien dengan harga diri rendah. Briliani et al., (2023). menegaskan bahwa terapi afirmasi positif efektif meningkatkan pandangan positif terhadap diri, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup secara menyeluruh.

Studi Ardika et al., (2021) menunjukkan bahwa self-talk dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan kebahagiaan, sedangkan Syafitri et al., (2020) menekankan perannya dalam mengembangkan kemampuan berpikir positif dan pengambilan keputusan yang lebih baik dua komponen penting dalam

peningkatan kualitas hidup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Afrilia, 2023) menunjukkan bahwa terhadap perbandingan sosial dan tekanan identitas, terutama Dewasa Quality of life pasien Harga diri dapat meningkat seiring pencapaian karier dan stabilitas hidup, namun tetap rentan jika menghadapi kegagalan atau stres berkepanjangan. Menghadapi penurunan Quality of life pasien harga diri akibat perubahan fisik, kehilangan peran sosial, dan kurangnya dukungan keluarga.

Dari sudut pandang praktik keperawatan jiwa, temuan ini memiliki implikasi yang signifikan. Self-talk dan afirmasi positif dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang murah, mudah diterapkan, serta bebas efek samping (Fuaida, 2022). Selain itu, teknik ini dapat dilaksanakan secara mandiri oleh pasien setelah mendapatkan pelatihan, sehingga memperkuat peran aktif pasien dalam proses pemulihan. Oleh karena itu, disarankan agar institusi pelayanan kesehatan mental, khususnya perawat di rumah sakit jiwa, mempertimbangkan integrasi intervensi ini ke dalam protokol perawatan standar bagi pasien dengan harga diri rendah (Sihombing et al., 2020).

## KESIMPULAN

Usia rata-rata pasien harga diri rendah di RSKJ Soeprapto Bengkulu adalah 35.53 tahun dan lama rawat 17.64 hari. Riwayat Perkerjaan pasien harga diri rendah adalah 38,2 % swasta dan hampir sebagian (41,1%) memiliki pendidikan SMP. Kombinasi intervensi self-talk dan afirmasi positif secara nyata meningkatkan kualitas hidup pasien harga diri rendah di RSKJ Soeprapto Bengkulu. Tindakan self-talk dan afirmasi positif perlu diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari perawatan diri (self-care). Dukungan emosional dan komunikasi positif dari keluarga memegang peranan penting dalam keberhasilan terapi

## SARAN

Pasien HDR disarankan untuk melanjutkan praktik self-talk dan afirmasi positif secara mandiri sebagai bagian dari self-care dan penguatan harga diri di rumah. Keluarga diharapkan berperan aktif dalam mendukung proses penyembuhan dengan memberikan dukungan emosional, dorongan positif, serta lingkungan yang terbuka dan tidak menghakimi. Penting untuk memberikan edukasi kepada keluarga mengenai pentingnya komunikasi positif, karena interaksi dalam keluarga turut berpengaruh terhadap harga diri pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D., Nasution, F., & Lase, P. N. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Harga Diri Individu Dewasa Awal The Influence of Social Media on Self-Esteem of Early Adults. *5*(1), 87–93.
- Ardika, N. A., Mubin, M. F., Rejeki, S., Pohan, V. Y., & Samiasih, A. (2021). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life Pasien Harga Diri Rendah pada Skizofrenia di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, *4*, 1590–1599.
- Briliani, A., Program, S., Ners, P., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Raya, J., & Km, B.-S. (2023). Penerapan Intervensi Terapi Afirmasi Positif Pada Pasien Dengan Harga Diri Rendah Kronik: Studi Kasus Deskriptif. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *6*(1), 597–601. <https://journalppnijatengorg/indexphp/jikj>
- Briliani, A., Program, S., Ners, P., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Raya, J., & Km, B.-S. (2023). Penerapan Intervensi Terapi Afirmasi Positif Pada Pasien Dengan Harga Diri Rendah Kronik: Studi Kasus Deskriptif. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *6*(1), 597–601. <https://journalppnijatengorg/indexphp/jikj>

- Farmasi, M. M., Farmasi, F., Mada, U. G., Farmasetika, D., Farmasi, F., Mada, U. G., Farmakologi, D., Farmasi, F., & Mada, U. G. (2023). Pengukuran Kualitas Hidup Menggunakan Instrumen Quality of Well Being Self-Administered Scale ( QWB-SA ) pada Pasien Hipertensi. 19(2), 204–213. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v19i2.75595>
- Fuaida, S. A. C. (2022). Pengaruh Self Talk Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Yatim Dan Dhuafa Muhammadiyah Di Kecamatan Gombang.
- Fuaida, S. A. C. (2022). Pengaruh Self Talk Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Yatim Dan Dhuafa Muhammadiyah Di Kecamatan Gombang.
- Maulana, M., Khotimah, H., Agusti, I., Atut'toibah, I., & Septiyorini, I. (2022). Evidence Based Nursing: Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Paska Seksio Sesarea Yang Mengalami Nyeri Di Ruang Teratai RSUD Dr. Haryoto Lumajang. 21101037, 1–23.
- Maulana, M., Khotimah, H., Agusti, I., Atut'toibah, I., & Septiyorini, I. (2022). Evidence Based Nursing: Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Paska Seksio Sesarea Yang Mengalami Nyeri Di Ruang Teratai RSUD Dr. Haryoto Lumajang. 21101037, 1–23.
- Rofiq, D. O. I., Trisnawati, C., & Ningtyas, R. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Konsep Diri : Harga Diri Rendah di RSUD Banyumas. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(18), 851–855.
- Safitri, R. D., & Sari, F. S. (2024). Self Talk Meningkatkan Harga Diri Rendah Remaja Korban Verbal Abuse. *Solo Nursing Journal*, 1(1), 28–38. <http://solonursingjournal.org/index.php/data/article/view/7%0Ahttps://solonursingjournal.org/index.php/data/article/download/7/6>
- Sihombing, R. I., Harefa, A. R., Samosir, E. F., Monica, S., Hutagalung, S. N. S., & Romayanti, Y. (2020). Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny . L Dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 1–31.
- Siswati Aliwu, L., & Wahab Pakaya, A. (2023). Pengaruh Terapi Afiriasi Positif Terhadap Quality Of Life (Kualitas Hidup) Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 193–207.
- Siswati Aliwu, L., & Wahab Pakaya, A. (2023). Pengaruh Terapi Afiriasi Positif Terhadap Quality Of Life (Kualitas Hidup) Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 193–207.
- Slametiningsih, Yunitri Ninik, Nuraenah, & Hendra. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa New 1*. 1–91.
- Syafitri, E. N., Rochdiat, W., & Sukmawati, N. L. Y. (2019). Kombinasi Terapi Afiriasi Dan Aromaterapi Melati Terhadap Masalah Psikososial Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Respati Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1, 11–17.
- Wahyu Surantini, N., Wijaya Gati, N., & Suyatno. (2023). Penerapan Terapi Afiriasi Positif Terhadap Quality of Life Pasien Harga Diri Rendah Diruang Srikandi Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mamdira Cendikia*, 2(10), 15–22. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- WAHYUNI, N. (2020). *Jurnal Nur Wahyuni-1644041019*. Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makasar, 2–3.