SKRIPSI

PENGARUH *SELF TALK* DAN TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP *QUALITY OF LIFE* PASIEN HARGA DIRI RENDAH DI RSKJ SOEPRAPTO KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH :

LOZA NANDELA
NIM. P05120321024

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024/2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH *SELF TALK* DAN TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP *QUALITIY OF LIFE* PASIEN HARGA DIRI RENDAH DI RUMAH SAKIT JIWA SOEPRAPTO KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Skripsi Penelitian ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk

Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep)

LOZA NANDELA
NIM : P05120321024

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal :……..

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	**Pembimbing II**
(Ns. Agung Riyadi,S.Kep.,M.Kes)	**(Sariman Pardosi, S.Kp., M.Si)**
NIP. 196810071988031005	**NIP. 196403031986031005**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH *SELF TALK* DAN TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP *QUALITIY OF LIFE* PASIEN HARGA DIRI RENDAH DI RUMAH SAKIT JIWA SOEPRAPTO KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

LOZA NANDELA

NIM : P05120321024

Telah diujikan di depan Penguji Proposal Skripsi
Pada tanggal 17 Desember 2024
Dan telah di revisi sesuai arahan tim pembimbing
Jurusan Keperawatan Program Studi Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Ketua Dewan Penguji	Penguji 1
Ns.Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep	**Ns.Nehru Nugroho,S.Kep,.M.Kep**
NIP. 198205152002121004	**NIP.198412082010011011**
Penguji II	**Penguji III**
(Ns. Agung Riyadi,S.Kep.,M.Kes)	**(Sariman Pardosi, S.Kp., M.Si)**
NIP. 196810071988031005	**NIP. 196403031986031005**

Proposal ini telah memenuhi salah satu pernyataan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan Jurusan Keperawatan

Ns.Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep
NIP. 198205152002121004

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Loza nandela
NIM	:	P05120321024
Judul Proposal	:	Pengaruh *self talk* dan terapi afirmasi positif terhadap Qualitiy of life pasien harga diri rendah di Rumah sakit jiwa Soeprapto Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademi di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam Skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu 20 juni 2025



BIODATA



Nama : Loza nandela

Tempat tanggal : Kemang manis 03 juli

Lahir 2003

Agama : Islam

Jenis kelami : perempuan

Alamat : jln. Kemang manis kec.pino raya

kab.Bengkulu selatan

Gmail : lozanandela593@gmail.com

Riwayat : 1. Paud Al-Huda

Pendidikan 2. SD Negri 91 Bengkulu selatan

3. SMP Negri 31 Bengkulu selatan

4.SMA Negri 5 Bengkulu selatan

Jumlah Saudara : 2

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

MOTTO

“Sesunggunya bersama kesulitan pasti ada kemudahan”

(Qs.Al-insyirah :5)

“Takdir milik allah, tapi usaha dan doa milik kita terus berdoa sampai bismillah menjadi alhamdulillah”

(Qs.Ghafir Ayat: 60)

“Tak ada hasil tanpa proses, tak ada proses tanpa niat meskipun lambat titipan Allah takkan salah alamat, tak perlu tergesa, pasti tiba pada waktunya”

(Mak dan bapak)

“Setetes kringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

“Orang tua menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupi mu”

“orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes storiesnya*. Berjuang untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling berarti dan paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah sungguh perjuangan yang cukup panjang yang telah saya lalui untuk dapat menyelesaikan skripsi ini demi mendapatkan gelar yang saya impikan sejak lama. Rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan kepada orang orang yang sangat berarti dalam proses perjalanan saya,karna berkat doa dan dukungan dari mereka saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- Kepada orang teristimewa Bapak dan Ibu Terimakasih tak terhingga atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan senantiasa pengorbanan waktu dan tenaga, serta tak kenal lelah mendoakan selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Segalah hal yang mereka berikan padaku atas pendidikan yang cukup, tempat teduh yang layak atas pundak yang begitu kuat, atas kecukupan yang tak pernah kekurangan. Mereka memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun mereka berkerja keras, memberi motivasi, memberi dukungan mereka sangat berperan penting dalam proses menyelesaian studi ini hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai meraih gelar sarjana. Kalian lah menjadi alasan terkuat untuk terus melangkah meskipun jalan ini tidak selalu mudah. Sehat panjang umur mak bapak episode melihat perkembanganku masih panjang.
- Kepada kedua adikku tersayang yang paling penulis cintai terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk lebih keras lagi berjuang. di tengah kalut proses ini, tawa, semangat serta doa dari adiku yang menjadi inspirasi dan motivasi. Adikku aku tau kamu hebat, namun selamanya diriku pasti berkutat tuk selalu jauhi mu dari dunia yang jahat, jadilah seperti lagu Nina-feast, tumbuh lebih baik, cari pangilanmu, jadi lebih baik dibanding diriku.

- Terima kasih kepada kedua Datuk yang akrab kusebut Nenek Lanang, atas kasih sayang, semangat, dan doa yang selalu menyertai. almarhum Nenek Lanang Ilig beliau sangat ingin melihat penulis sampai kejenjang sarjana beliau tak hentinya mengingatkan selalu rajin dan tekun beliau sangat ingin kelak datang kewisudah penulis namun belum sempat memenuhi keinginan beliau hingga beliau menghebuskan nafas terakhirnya, meski telah tiada, kupercaya tetap menyaksikan keberhasilan ini. Persembahan ini juga untuk kedua Nenek Tino yang setia memberi semangat dukungan nasihat dan doa.
- Terimakasih seluruh keluarga ku, ponakan onty, sepupuku sehingga tidak bisa disebutkan satu persatu, teruntuk Wafiq Aziza, Eli Saputri, Duwi Amanda terimakasih telah memberi semangat, serta arahan motivasi telah membersamai dikalah susah senang yang selalu siap siaga mendukung, mendoakan dan selalu meyakinkan penulis.
- Kepada kedua pembimbing penulis, Bapak Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes sebagai Dosen pembimbing utama dan Bapak Sariman Pardosi, S.Kp.,M.Si sebagai Dosen pembimbing dua Terimakasih yang telah dengan suka cita memberi nasihat, memberi arahan, waktu dan tenaga serta bantuan dalam menyelesaian berbagai permasalahan yang dihadapi penulis dalam penulisan skripsi ini.
- Kepada sahabat penulis Heni Ayu Puspita Sari yang telah menemani dan tulus memberi masukan, arahan serta motivasi kepada penulis.terimakasih telah menjadi sahabat sekalipun saudari yang selalu siap siaga menjadi tempat berkeluh kesah dan pendukung terbaik walau tak sedarah semoga selalu searah
- Dan tak lupa juga grup the gruls, Helpiyana, Cindy Sherolin, Dio Rizki Winanda, Fuji Anantasya dan grup wajib kumpul Aisya, Nepri, Anang.
- Kepada teman-temanku, Stephani Widya Astuti, Olivia terimakasih karena sudah membantu, dan memberi arahan, dukungan dan direpotkan dalam proses penelitian ini.

- ❖ Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan sarjana Terapan keperawatan Tahun 2021.
- ❖ Terakhir kepada diri saya sendiri Loza Nandela yang telah bertahan hingga saat ini penulis tidak percaya terhadap diri sendiri, namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan meskipun terasa sulit atau lambat. perjalanan menuju impian bukanlah lomba sprint, tetapi lebih seperti meroton yang memerlukan ketekunan, kesabaran, dan tekat yang kuat. Untuk diri saya sendiri, terimkasih sudah bertahan sampai sejauh ini melewati banyak rintangan dan tantangan yang datang sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Apapun pilihan yang telah dipegang sekarang terimakasih sudah berjuang tetap memilih berusaha sampai titik ini dan tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mecoba. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri.berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihan mari berjuang untuk kedepan .

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul "Pengaruh *self talk* dan terapi afirmasi positif terhadap *Qualitiy of life* pasien Harga diri rendah di Rumah Sakit jiwa Soeprapto Kota Bengkulu Tahun 2025."

Tujuan dari penulisan Skripsi ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh *self talk* dan terapi afirmasi positif terhadap *Qualitiy of life* pasien harga diri rendah . Selain itu, penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian. Penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moral dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Linda Sitompul,SST.,M.Kes, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns.Erni Buston,SST.M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep, Selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun Skripsi ini.
5. Bapak Sariman Pardosi S.Kp, M.Si selaku pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun Skripsi ini.
6. Bapak Ns. Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep, Selaku Ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Ns.Nehru Nugroho,S.Kep.,M.Kep selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
9. Kepada Rumah Sakit Khusus jiwa Soeprapto Kota Bengkulu dan Seluruh Pegawai yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses penelitian.
10. Kedua orang tua penulis tercinta yang selalu mendoakan untuk kebaikan anakanya, selalu memberikan kasih sayang,cinta,dukungan,dan motivasi yang tak terhingga untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan Skripsi ini. Penulis menyadari ketidaksempurnaan dari penulisan skripsi penelitian ini, oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak supaya penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang. Semoga kritik dan saran yang diberikan menjadi amal kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga Skripsi penelitian ini bisa bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa jurusan keperawatanlainnya.

Bengkulu,20 November 2024

Penulis

PENGARUH SELF TALK DAN TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP QUALITY OF LIFE PASIEN HARGA DIRI RENDAH DI RSKJ SOEPRAPTO KOTA BENGKULU TAHUN 2025

***Loza Nandela**Agung Riyadi,**Sariman Pardosi**
*****Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
**Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email: lozanandela593@gmail.com

ABSTRAK

Harga diri rendah bukan hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga secara menyeluruh memengaruhi kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, peningkatan harga diri melalui pendekatan psikologis seperti *self talk* dan afirmasi positif sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien Penelitian ini **bertujuan** untuk mengetahui pengaruh *self talk* dan terapi afirmasi positif terhadap *quality of life* (kualitas hidup) pasien dengan harga diri rendah di Rumah Sakit Khusus Jiwa (RSKJ) Soeprapto Kota Bengkulu. Harga diri rendah merupakan salah satu masalah psikologis yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup individu, termasuk pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Intervensi *self talk* dan afirmasi positif diketahui dapat meningkatkan pandangan diri yang lebih positif dan adaptif. Penelitian ini menggunakan **metode** kuantitatif dengan pendekatan *pra-eksperimen* menggunakan penelitian desain *one group pre-test* dengan total sampel 34 orang. Sampel di pilih menggunakan *purposif sampling*. Instrumen yang digunakan adalah observasi menggunakan tabel cheklist. **Hasil** penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan rata rata skor pre dan post intervensi.uji statistic mengunakan uji wilcoxon menunjukan nila *p-velue* sebesar 0.0001 yang menunjukan adaya pengaruh self talk dan terapi afirmasi positif terhadap *qualitiy of life* pasien harga diri rendah dapat merekomendasikan sebagai terapi keperawatan non farmakologis.

Kata kunci: *Quality of life,* pasien harga diri rendah, terapi *self talk*,dan terapi afirmasi positif

THE EFFECT OF SELF-TALK AND POSITIVE AFFIRMATION THERAPYON THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH LOW SELF-ESTEEM AT RSKJ SOEPRAPTO BENGKULU CITY IN 2025

***Loza Nandela,**Agung Riyadi,**Sariman Pardosi**
*Applied Bachelor of Nursing Program, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
*Lecturers, Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email: lozanandela593@gmail.com

ABSTRACT

Low self-esteem not only affects the psychological aspects of a person but also significantly influences their overall quality of life. Therefore, improving self-esteem through psychological approaches such as self-talk and positive affirmation therapy is crucial for enhancing the quality of life in patients. This study aims to determine the effect of self-talk and positive affirmation therapy on the quality of life of patients with low self-esteem at the Soeprapto Mental Hospital (RSKJ) in Bengkulu City. Low self-esteem is a psychological issue that can lead to a decrease in an individual's quality of life, including physical, psychological, social, and environmental domains. Interventions such as self-talk and positive affirmations are known to foster a more positive and adaptive self-perception.This research employed a quantitative method with a pre-experimental approach using a one-group pre-test design. The total sample consisted of 34 participants, selected using purposive sampling. The instrument used was an observation checklist table. The study found a difference in the average quality of life scores before and after the intervention. Statistical analysis using the Wilcoxon test showed a p-value of 0.0001, indicating a significant effect of self-talk and positive affirmation therapy on improving the quality of life of patients with low self-esteem. These findings suggest that self-talk and positive affirmation therapy can be recommended as non-pharmacological nursing interventions in mental health care.

Keywords: Quality of life, low self-esteem patients, self-talk therapy, positive affirmation therapy

DAFTAR ISI

COVER ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iii**
PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iv**
BIODATA ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **x**
ABSTRAK ..... **xii**
DAFTAR ISI ..... **xiv**
DAFTAR BAGAN ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xviii**
BAB 1 PENDAHULUAN
A.Latar belakang 1
B.Rumusan masalah 5
C.Tujuan penelitian 6
D.Manfaat 6
BAB II TINJAUANTEORITIS
A.Konsep Harga Diri Rendah 8
B.Konsep Qualitiy of life 15
C.Konsep Terapi Afirmasi Positif 19
D.Konsep Self Talk 22
E.Kerangka Teori 25
BAB III KERANGKA KONSEP,HIPOTESIS DAN DEFINISI OPRASIONAL.
A.Kerangka konsep 26
B.Hipotesis penelitian 27
C.Definisi oprasional 27
BAB IV METODELOGI PENELITIAN
A.Jenis penelitian dan Desain Penelitian29

Kemenkes Politeknes Bengkulu

B.Variabel Penelitian 29
C.Lokasi dan Waktu Penelitian 29
D.Populasi dan Sampel 30
E.Pengumpulan Data 31
F.Pengolaan Data 33
G.Analisis Data 33
H.Alur penelitian 35
I.Etika penelitian 36
BAB V HASIL PENELITIAN
A.Jalannya penelitian 38
B.Analisis univariat 39
C.Analisis bivariat 41
BAB VI PEMBAHASAN
A.Pembahasan 43
BAB VII
A.Kesimpulan 48
B.Saran 48
DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan2.1 Kerangka Teori Penelitian 26
Bagan3.1 Kerangka Konseptual..... 27
Bagan3.2 Definisi Operasional 30
Bagan4.1 Rancangan Penelitian..... 31
Bagan 4.2 Alur Penelitian 37

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar imfprmed consent

Lampiran 2 : Surat Permohonan Responden

Lampiran 3 : Lembar Pernyataan Kesediaan Responden

Lampiran 4 : SOP Terapi Afirmasi

Lampiran 5 : SOP Self Talk

Lampiran 6 : Lembar kuesioner

Lampiran 7 : Master data

Lampiran 8 : Output Spss

Lampiran 9 : Lembar Surat Pra Penelitian

Lampiran 10 : Lembar Surat Pengantar Pra Penelitian RSKJ

Lampiran 11 : Lembar ACC Judul

Lampiran 12 : Surat selesai penelitian

Lampiran 13 : Surat etik

Lampiran 14 : Surat pengantar penanaman modal

Lampiran 15 : Dukumentasi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR SINGKATAN

WHO : World Health Organization

ODGJ : Orang Dengan Ganguan Jiwa

QOL : Qualitiy Of life

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu