BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Harga Diri Rendah

1. Pengertian

Harga diri rendah adalah kondisi di mana seseorang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak memiliki kemampuan, tidak dihargai, dan tidak berarti. Pandangan negatif ini menyebabkan perasaan tidak berguna dan keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang memadai (Septyanti et al., 2024).

Harga diri yang tinggi dikaitkan dengan kecemasan yang rendah, efektif dalam kelompok dan penerimaan orang lain terhadap dirinya, sedangkan masalah kesehatan dapat menyebabkan harga diri, sehingga harga diri dikaitkan dengan hubungan interperonal yang buruk dan beresiko terjadinya depresi sehingga perasaan negatif mendasari hilangnya kepercayaan diri dan harga diri individu dan menggambarkan gangguan harga diri (Sihombing et al., 2020).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri rendah adalah perasaan tidak berharga dan tidak berarti akibat evaluasi negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan diri. Kondisi ini ditandai dengan hilangnya kepercayaan diri dan perasaan gagal karena ketidakmampuan untuk mencapai keinginan yang sesuai dengan ideal diri. Terdapat dua klasifikasi harga diri rendah, yaitu:

a. Harga Diri Rendah Situasional: Merupakan harga diri rendah yang muncul dalam kondisi atau situasi tertentu yang mengganggu konsep diri individu. Ketika kondisi tersebut berhasil diatasi, maka harga diri rendah situasional juga akan ikut teratasi.
b. Harga Diri Rendah Kronis: Merupakan persepsi yang buruk atau negatif terhadap diri sendiri serta potensi diri, yang berlangsung selama minimal tiga bulan atau lebih (Yan et al., 2022).

2. Etiologi

Beberapa faktor dapat penunjang harga diri seseorang terganggu diantaranya seperti peristiwa traumatik, kehilanan pekerjaan, harta benda, dan orang yang dicintai hal tersebut dapat meninggalkan dampak yang serius pada diri seseorang. sehingga terdapat dua komponen menyebabkan harga diri rendah pada orang.Yang pertama adalah faktor predisposisi atau disebut dengan faktor pendukung,yang berarti bahwa orang tersebut memiliki potensi untuk mengalami gangguan jiwa.Yang kedua, faktor presipitasi atau disebut dengan faktor pencetus, sehingga menyebabkan orang tersebut mengalami gangguan jiwa setelah mengalami faktor pendukung (Wijayati et al., 2020).

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016) menyatakan penyebab dari harga diri rendah adalah Pengalaman trauma di masa lalu, Selalu tidak berhasil ketika melakukan sesuatu, Jarang dihargai oleh orang lain, Tidak mampu menyelesaikan masalah yang sifatnya berduka, Memiliki masalah pada emosional, Tidak mampu menyesuaikan budaya

Faktor yang mempengaruhi harga diri rendah menurut Nurhalimah (2016) adalah sebagai berikut :

a. Faktor Predisposisi
    1) Faktor Biologi

       Faktor Herediter (Keturunan) Faktor ini berkaitan dengan riwayat anggota keluarga yang mengalami gangguan kejiwaan. Selain itu, adanya riwayat penyakit kronis atau trauma kepala dalam keluarga juga dapat menjadi salah satu penyebab gangguan jiwa
    2) Faktor Psikologi

       Masalah psikologis yang akan menyebabkan harga diri rendah adalah pengalaman yang tidak menyenangkan, adanya komponen penolakan dari lingkungan sekitar dan oleh karena

itu orang- orang terdekatnya, masih berupa harapan yang kurang memuaskan, kurang sesuai atau tidak masuk akal.

Kurangnya rasa tanggung jawab yang disebabkan oleh kegagalan yang berulang dan memilliki ketergantungan yang sangat tinggi terhadap orang lain merupakan factor lain yang menyebabkan gangguan kejiwaan. Selain itu pasien dengan harga diri rendah memiliki penilaian yang selalu negative terhadap gambaran dirinya, mengalami krisis identitas, peran yang terganggu, ideal diri yang tidak realistis.

3) Aspek Sosial Budaya

Harga diri rendah dapat timbul karena pengaruh sosial budaya yang di sebabkan oleh penilain negatif yang selalu datang dari lingkungan terhadap klien, pendidikan dan ekonomi rendah serta ada penolakan lingkungan pada saat klien masih usia dini.

b. Faktor Presipitasi

Pada pasien dengan harga diri rendah yaitu hilangnya sebagian anggota tubuh, berubanya penampilan atau bentuk tubuh, kegagalan serta menurunnya produktivitas pasien (prabowo,2014)

1) Faktor Kognitif

Standar pengkajian harga diri rendah kronis pada faktor kognitif adalah Klien merasa gagal, Klien merasa tidak berguna, Klien merasa tidak memiliki kemampuam positif, Klien merasa tidak mampu melakukan apapun

2) Faktor Afektif

Klien merasa malu, Klien merasa sedih, Klien merasa tidak berguna, Klien merasa murung

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

3. Tanda dan Gejala

Menurut Keliat et al. (2019), tanda dan gejala yang ditemukan pada klien dengan harga diri rendah dapat dibedakan secara subjektif dan objektif, di antaranya:

a. Perasaan malu terhadap diri sendiri karena adanya penyakit atau karena adanya tindakan terhadap penyakit.
b. Perasaan bersalah terhadap diri sendiri, individu merasa tidak mampu dan tidak berguna serta memandang bahwa dirinya lemah.
c. Gangguan hubungan sosial, misalnya seseorang menarik diri dari masyarakat. Individu merasa bahwa dirinya tidak berguna sehingga mengakibatkan klien merasa lebih suka menyendiri dan enggan untuk berinteraksi dengan lingkungan masyarakat.
d. Merendahkan martabat Individu merasa dirinya lemah, merasa bodoh, merasa tidak mampu dalam melakukan segala hal, dan individu merasa tidak tahu apa-apa, mengabaikan bahkan menolak kemampuan yang dimiliki sehingga produktivitas individu menurun.
e. Kurangnya rasa percaya diri. Individu merasa ragu saat mengambil keputusan, individu tidak memiliki rasa percaya pada dirinya dan individu selalu memandang dirinya negatif.
f. Mencederai diri sendiri dan orang lain. Akibat harga diri rendah individu memandang hidupnya pesimis, tidak berguna sehingga terdorong untuk merusak atau mengakhiri hidupnya. Bahkan klien dengan harga diri rendah timbul perasaan benci dan dapat menimbulkan perilaku kekerasan terhadap lingkungan sekitar.

4. Penyebab harga diri rendah

Menurut (Sari et al.,2023) penyebab terjadinya harga diri rendah:

a. Masa kecil sering disalahkan, jarang diberi pujian atas keberhasilannya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

b. Saat individu mencapai masa remaja keberadaannya kurang dihargai,tidak diberi kesempatan dan tidak diterima
c. Menjelang dewasa awal sering gagal disekolah, pekerjaan, atau pergaulan
d. Harga diri rendah muncul saat lingkungan cenderung mengucilkan dan menuntut lebih dari kemampuannya.

5. Akibat Harga Diri Rendah

Klien yang mengalami harga diri rendah dapat mengakibatkan gangguan dalam interaksi sosial, seperti menarik diri dari pergaulan, perubahan dalam penampilan dan peran sosial, keputusasaan, serta munculnya perilaku kekerasan yang berisiko mencederai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar (Wijayati et al., 2020).

Menurut penelitian, harga diri rendah dapat berisiko terjadinya isolasi sosial, di mana individu menarik diri dari interaksi sosial. Menarik diri adalah gangguan kepribadian yang tidak fleksibel, yang ditandai dengan tingkah laku maladaptif yang mengganggu fungsi seseorang dalam hubungan sosial. Perilaku yang sering ditunjukkan oleh individu yang menarik diri antara lain:

a. Data subyektif
    1) Mengungkapkan enggan untuk memulai hubungan atau pembicaraan.
    2) Mengungkapkan perasaan malu untuk berhubungan dengan orang lain.
    3) Mengungkapkan kekhawatiran terhadap penolakan oleh orang lain
b. Data obyektif
    1) Kurang spontan ketika di ajak bicara.
    2) Apatis.
    3) Ekspresi wajah kosong.
    4) Menurun atau tidak adanya komunikasi verbal.

5) Bicara dengan suara pelan dan tidak ada kontak mata.

6. Mekanisme koping

Mekanisme koping pada individu dengan harga diri rendah, menurut Keliat et al. (2019), dapat meliputi beberapa tindakan atau strategi yang digunakan untuk meredakan stressor yang dialami, antara lain:

a. Jangka Pendek
   1) Aktivitas untuk mengalihkan diri dari situasi yang tidak menyenangkan, misalnya menonton televisi berjam-jam, penggunaan obat tanpa indikasi medis.
   2) Aktivitas pengganti identitas, misalnya terlibat dikegitan keagamaan atau kegiatan politik.
   3) Aktivitas mencari dukungan dari lingkungan sekitar,missal mengikuti perlombaan untuk memperoleh ketenaran.
   4) Terlibat dalam penyalahgunaan.
b. Jangka Panjang
   1) Mengganti identitas diri.
   2) Memiliki identitas negatif,memiliki keyakinan yang bertentang dengan nilai dilingkungan sosialnya.

7. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan harga diri rendah dapat di berikan obat-obatan dan tindakan lain sebagai berikut antara lain:

a. Terapi Farmakoterapi

   Contoh obat *Haloperidol*(HP) Obat ini digunakan untuk mengobati pasien yang tidak mampu menilai realita. *Trihexyphenidle* Obat ini digunakan pada segala penyakit Parkinson, termasuk pasca espalitas dan idiopatik, sindrom Parkinson akibat misalnya reserpine dan fenootiazine. *Clozapine* Obat ini digunakan pada pasien yang tidak mampu menilai realistis, kesadaran diri terganggu, serta ketidakmampuan dalam fungsi mental.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

b. Terapi Non Farmakologis

1) Terapi Aktivitas Kelompok

TAK adalah upaya untuk memfasilitasi kemampuan sosialisasi sejumlah klien yang memiliki masalah dalam hubungan sosial. Salah satu gangguan hubungan sosial yang sering ditemukan pada pasien gangguan jiwa adalah harga diri rendah (HDR). Terapi ini bertujuan untuk mengajarkan dan melatih pasien agar dapat beradaptasi dengan orang lain, menggunakan aktivitas sebagai alat untuk mempersepsikan berbagai stimulasi yang terkait dengan pengalaman hidup mereka.

Pengalaman-pengalaman ini kemudian didiskusikan dalam kelompok. Hasil dari diskusi kelompok dapat berupa kesepakatan persepsi bersama atau alternatif penyelesaian masalah yang dapat membantu pasien dalam meningkatkan harga diri dan hubungan sosialnya (Saswati et al., 2022).

2) Terapi Okupasi

Merupakan seni dan ilmu yang mengarahkan keterlibatan seseorang untuk menyelesaikan tugas tertentu. Terapi okupasi dapat membantu klien belajar mekanisme koping untuk mengatasi masalah yang terkait dengan masa lalu yang tidak menyenangkan.

Untuk mencegah hambatan dalam berhubungan sosial, klien dilatih untuk menemukan kemamampan yang masih dapat digunakan yang dapat meningkatkan harga dirinya. Ketrampilan berkebun mengurangi depresi setelah terapi okupasi (Rejo et al., 2020).

3) Terapi Kognitif

Terapi kognitif adalah terapi jangka pendek yang terstruktur, yang bertujuan untuk membantu pasien mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan negatif mereka,

memahami masalah yang dihadapi, serta mengatasi perasaan negatif tersebut. Selain itu, terapi ini juga melatih pasien untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan cara yang lebih konstruktif dan realistis (Saswati et al., 2022).

B. Konsep Qualitiy of life

1. Pengertian

Quality of life (QoL) didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh budaya dan sistem nilai yang ada di sekitarnya. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu melihat kehidupan mereka dalam konteks tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran mereka. *Qualitiy of life* (QoL) merupakan konsep yang luas dan dipengaruhi oleh berbagai faktor secara kompleks, termasuk kesehatan fisik, keadaan psikologis, keyakinan pribadi, hubungan sosial, serta hubungan individu dengan elemen-elemen penting dalam lingkungan mereka(Nurjaman et al., 2023).

Qualitiy of life merupakan pandangan seseorang tentang apa yang dirasakan dan dinikmatinya mengenai hal yang terjadi atau merupakan peristiwa penting dalam kehidupannya sehingga mendapatkan kehidupan yang sejahtera. Kualitas hidup yaitu penilaian individu secara subjektif mengenai tingkatan kehidupannya disaat ini terhadap aspek kehidupan yang dirasa penting individu. Selain itu diungkapkan juga oleh Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi 'individu' tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat mereka hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian (Nurjaman et al., 2023).

2. Faktor-faktor *qualitiy of life*

a. Faktor Psikologis

Merupakan faktor yang bersifat dinamis, dapat dimodifikasi dan dapat merespon suatu intervensi. Faktor psikologis ini terdiri dari penilaian kognitif, respon afektif dan motivasi. Penilaian kognitif meliputi pengetahuan, kepercayaan dan sikap terhadap penyakit, pengobatan ataupun perilaku. Respon afektif adalah hal yang menyebabkan atau terkait dengan emosi seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan atau kesenangan (Endarti, 2020)

b. Faktor Biologis

Meliputi indeks massa tubuh, warna kulit dan genetik terkait dengan penyakit atau risiko penyakit *Quality of life* adalah kesempatan individu untuk dapat hidup dengan nyaman, mempertahankan keadaan sehat fisiologi yang sejalan dengan imbangan sehat sosial dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian penilaian quality of life tidak hanya dipengaruhi oleh keadaan fisik saja, namun juga oleh keadaan sosial, mental dan emosional, sehingga dapat dipandang sebagai suatu konsep multi dimensi yang terdiri dari (Djua et al., 2024):

a. Sosial
b. Usia
c. Psikologis.
d. Jenis kelamin
e. Lingkungan

Menurut Rifiani dan Sulihandari, (2013) ada pula faktor lain yang ditimbulkan terhadap kualitas hidup yaitu karena adanya pengaruh dari faktor karakteristik individu diantaranya:

a. Status pernikahan
b. Tingkat pendidikan
c. Usia
d. jenis kelamin.

Selain itu ternyata kualitas hidup juga dapat dipengaruhi oleh tingkat stress dan kepuasan kerja. Menurut Chen *et al.,* (2020) *Quality of life* mengacu pada bagaimana individu tunduk dan menilai kesejahteraan mereka sendiri dan kemampuan mereka untuk melakukan berbagai bentuk kegiatan yang berkaitan dengan fungsi fisik, psikologis, dan sosial sebagai indikator kesehatan dan standar hidup (Siswati Aliwu & Wahab Pakaya, 2023).

c. Tujuan *Qualitiy of life*

Bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Melalui afirmasi positif, seseorang dapat memperkuat keyakinan diri, meningkatkan kesehatan mental, dan merespons tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif. Berikut beberapa tujuan terapi afirmasi terhadap quality of life:

a. Meningkatkan kesehatan metal
   Afirmasi positif dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih optimis dan penuh harapan.
b. Meningkatkan kepercayaan diri
   Dengan kemampuan dan potensi diri, afirmasi dapat memperkuat rasa percaya diri dan mengurangi keraguan terhadap diri sendiri.
c. Memperbaiki hubungan interpersonal
   Afirmasi yang mendorong penerimaan diri dan empati dapat memperbaiki hubungan dengan orang lain, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.
d. Meningkatkan kesejahteraan emosional
   Afirmasi dapat membantu seseorang untuk lebih menerima dirinya, mengelola perasaan, dan mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik.
e. Meningkatkan motivasi

Afirmasi yang berfokus pada tujuan hidup dapat membuat individu merasa lebih termotivasi untuk berusaha mencapai tujuan tersebut.

f. Meningkatkan daya tahan (*resilience*)
g. Afirmasi membantu mengembangkan pola pikir yang lebih kuat, yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif.

d. Cara ukur *qualitiy of life*

Instrumen kualitas hidup WHOQOL-BREF (*World Health Organization Quality Of Life-BREF*) merupakan instrumen ini dibuat oleh tim dari *World Health Organization* (WHO). Sekarwiri (2008) menyatakan bahwa instrumen WHOQOL-BREF adalah alat ukur yang valid (r = 0.89- 0.95) dan reliable (r = 0.660.87).

Instrumen *WHOQOL-BREF* ini terdiri dari 26 pertanyaan. Semua pernyataan berdasarkan skala Likert yang terdiri dari 5 poin yaitu 1 sampai 5. Pertanyaan nomor 1 dan 2 pada kuisioner, mengkaji tentang kualitas hidup secara menyeluruh dan kesehatan secara umum. Domain fisik, terdapat pada pernyataan nomor 3, 4, 10, 15, 16, 17, dan 18. Domain psikologis, terdapat pada pertanyaan nomor 5, 6, 7, 11, 19, dan 26. Domain hubungan sosial, terdapat pada pertanyaan nomor 20, 21, dan 22.

Domain lingkungan, terdapat pada pertanyaan nomor 8, 9, 12, 13,14, 23, 24, dan 25. Instrumen ini juga terdiri atas pertanyaan positif, kecuali pada tiga pertanyaan yaitu nomor 3, 4, dan 26 yang bernilai pertanyaan negatif. Kualitas hidup dianalisi dengan menjumlahkan skor dari masing-masing pertanyaan pada setiap domain kualitas hidup. Pada setiap pertanyaan 5 kelas penilaian yang masing masing memiliki skor nilai yang berbeda (Farmasi *et al.,* 2023):

a) Pertanyaan positif

1 : Sangat Buruk

2: Buruk

3: Biasa biasa Saja

4: Baik

5: Sangat baik

b) Pertanyaan negatif

1: Menjawab pertanyaan berlebihan

2: Menjawab pertanyaan sangat sering

3: Menjawab pertanyaan sedang

4: Menjawab pertanyaan sedikit

5: Menjawab pertanyaan tidak sama sekali

c) Skor kualitas hidup

1. Kualitas hidup baik skor (81-125)
2. Kualitas hidup cukup baik skor (61-80)
3. Kualitas hidup cukup buruk skor (41-60)
4. Kualitas hidup buruk skor (20-40).

C. Konsep Terapi Afirmasi Positif

1. Definisi

Afirmasi (*afirmation*) atau dalam Bahasa Indonesia diartikan penegasan. Afirmasi mirip seperti doa, harapan dan cita-cita atau sasaran membantu pembentukan gambaran di dalam daya pikir diri sendiri. Afirmasi atau penegasan adalah pernyataan penerimaan yang digunakan diri sendiri, dengan kebebasan yang berlimpah, kemakmuran, kedamaian (Syafitri *et al.*, 2019).

Afirmasi juga bisa merupakan kalimat-kalimat positif atau sekelompok kata yang dirangkai menjadi satu. Afirmasi adalah kombinasi teknik verbal dan visual keadaan dimana yang disukai pikiran seseorang. Afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat, dan dapat digunakan oleh hampir semua orang untuk mencapai tujuan mereka dan memenuhi keinginan (Syafitri *et al.*, 2019).

Afirmasi positif suatu bentuk terapi yang dilakukan dengan mengucapkan kata kata positif sederhana kepada diri sendiri yang diucapkan secara berulang ulang, kata positif tersebut dapat dituliskan. afirmasi ini dapat berupa doa atau harapan yang ditanamkan dalam pikiran, sehingga tubuh dapat merespon sesuai dengan yang dipikirkan afirmasi adalah kalimat yang yang dapat mempengaruhi pikiran sadar dan bawah sadar, sehingga dapat mempengaruhi pola piker, kebiasaan dan perilaku (Septyanti *et al*., 2024).

2. Tujuan Terapi Afirmasi

Terapi afirmasi positif bertujuan untuk membentuk pemahaman individu mengenai dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial sehingga dapat membantu individu untuk mencintai dirinya, meningkatkan percaya diri, serta membantu. individu untuk memandang dirinya dengan cara yang lebih positif (Septyanti *et al.*, 2024).

3. Manfaat Terapi Afirmasi

Manfaat dari afirmasi positif adalah Meningkatkan kesehatan tubuh dan menjauhkan dari depresi Kebahagian merupakan hal yang dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bersemangat, dengan memberikan kata kata positif atau afirmasi positif kepada diri sendiri dapat membuat seseorang menjadi bersemangat dan menjauhkan diri dari pikiran yang tidak sehat (Septyanti *et al.,* 2024).

4. Teknik Afirmasi Positif

Sebelum melakukan afirmasi, seseorang harus berkonsisi relaks agar mudah memasukkan program atau sugesti ke pikiran bawah sadar, salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mencapai kondisi tersebut melakukan relaksasi nafas dalam. Relaksasi afirmasi positif memiliki dua sesi kegiatan, dimana pada sesi pertama pasien diminta untuk berfokus pada apa yang pasien inginkan lalu dituliskan pada selembar kertas. Pada sesi kedua, pasien diminta untuk memejamkan

mata lalu menarik nafas dalam dan mengucapkan kalimat yang positif atau dituliskannya berulang-ulang (Kiling & Kiling-bunga, 2019).

5. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam terapi afirmasi positif

Hal yang diperhatikan menurut Koriyah, n.d.(2020) yaitu:

a. Pelaksanaan teknik relaksasi afirmasi positif dilakukan sehari selama dua kali , selama tiga hari.
b. Teknik relaksasi afirmasi dapat dilakukan kapan saja oleh klien terutama disarankan untuk dilakukan ketika klien baru bangun tidur atau sebelum tidur
c. Waktu pelaksanaan yang ditemani terapis dapat dilakukan pada pagi hari antara jam 7-10 pagi atau siang hari antara 12-14 siang dan sore hari antara 16-18 sore setiap satu sesi tindakan dilakukan selama 10-15 menit sesuai dengan kontrak yang disetujui klien.
d. Pelaksanaan dilakukan di ruangan yang hening, tenang, nyaman dapat dilakukan dilingkungan rumah sakit atau sesuai dengan kontrak yang telah disetujui klien.

6. Pengaruh proses terapi afirmasi terhadap *qualitiy of life*

Proses terapi afirmasi memiliki dampak positif yang luas terhadap kualitas hidup, dengan memperbaiki kesehatan mental, emosional, dan fisik. Afirmasi positif membantu :

a. Meningkatkan harga diri
b. Mengurangi stres dan kecemasan
c. Memperbaiki hubungan sosial
d. Serta meningkatkan resiliensi emosional

Semua faktor ini berkontribusi pada kehidupan yang lebih sehat, bahagia, dan memuaskan. Oleh karena itu, terapi afirmasi dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

terutama dalam mengelola tantangan dan mencapai kesejahteraan secara holistik.

Terapi afirmasi dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dengan cara yang positif melalui perubahan pola pikir, perasaan, dan perilaku. Proses terapi afirmasi melibatkan penggunaan pernyataan positif dan konstruktif untuk memperkuat rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan mengubah pola pikir negatif (Siswati Aliwu & Wahab Pakaya, 2023).

D. Konsep Self Talk

1. Definisi

Self-talk merupakan teknik berbicara dengan diri sendiri untuk mengetahui dirinya, mengembangkan dirinya, serta mengetahui masalah yang terjadi dengan dirinya baik berbicara secara jelas ataupun melalui pikiran yang ada didalam kepala.(Syafitri *et al.*, 2019).

Self talk merupakan teknik berbicara dengan diri sendiri tentang hal- hal yang positif dimana bersifat penguatan dalam melakukan kegiatan dengan suara yang keras maupun normal dan diulang-ulang secara sadar (Safitri & Sari, 2024).

2. Tujuan self talk

Menurut Pradnyani, (2020) *Self talk* berdampak baik bagi seseorang seperti :

a. Memahami dirinya sendiri dengan mudah
b. Dapat menilai dirinya sendiri
c. Dapat berpikir positif
d. Memiliki perilaku positif
e. Serta mampu memutuskan suatu hal dengan baik.

3. Teknik terapi *self talk*

Teknik *Self Talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy*) yaitu salah satu bentuk terapi

kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis (1993). Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya (WAHYUNI, 2020).

Menurut Yusuf, A & Haslinda (2019: 161) *Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *self talk* menguasai sebagian besar. Menurut William (2011), ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self talk* yaitu:

a. Tahap mendengarkan *self talk*

Pada tahap ini untuk mengungkapkan *self talk* negatif yang biasanya mucul pada situasisituasi tertentu dalam kehidupan menceritakan masalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga dapat memberikan pendapat dan memotivasi.

b. Tahap menuliskan *self talk* negatif

Pada tahap ini untuk menuliskan setiap *self talk* negatif yang dialami pasien. Sehingga dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang tepat untuk setiap pernyataan negatif yang telah dibacakan dan dituliskan oleh pasien.

c. Tahap mengubah *self talk n*egatif ke positif

Pada tahap ini membantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini diarahkan untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. meyakinkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan cara mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

d. Tahap menetapkan *self talk* positif

Pada tahap ini konseli mampu menetapkan *self talk* positifnya dan akan melakukannya *self talk* positif setiap hari.

4. Pengaruh *self talk*

self talk dapat mempengaruh besar bagi kualitas hidup seseorang karena cara berintraksi dengan pikiran,prasaan ,kita dpat merespons sehingga dengan cara membangkitkan semngat dan optimisme dapat membawa dampak positif dalam kualitas hidup yaitu:

a. Meningkatkan kesehatan mental

   Dapat membantu seseorang mengurangi stres ,kecemasan,dan depresi.dengan mempokuskan pikiran pada hal-hal yang mendukung dan memberi motivasi seseorang lebih mampu mengelolaprasaan negatif dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan pecaya diri.

b. Meningkatkan kepercayaan diri

   Dengan penuh dukungan dan penguatan diri dapat meningkatkan rasa percaya diri.

c. Meningkatkan resilensi

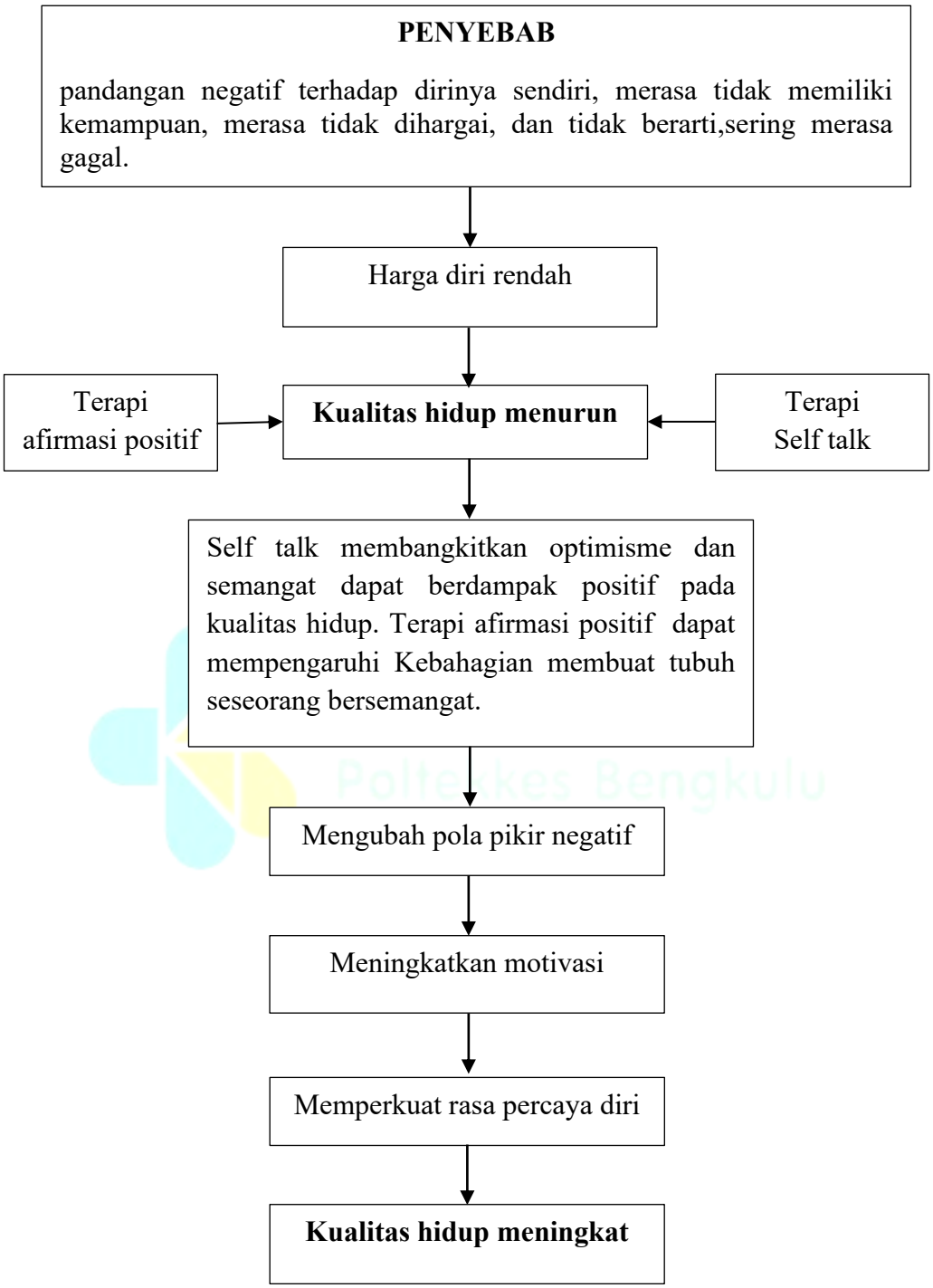
   Pikiran positif dapat membuat seseorang lebih mampu bangkit dari kegagalan dalam memperbaiki kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan dan kualitas hidup yang berkontribusi pada kualitas hidup yang baik.

d. Meningkatkan kesehatan fisik

   Ketika seseorang berfikir positf dapat mengurangi dampak buruk dari stres pada tubuh.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

A. Kerangka Teori



Bagan 2.1 : kerangka Teori

Poltekkes Bengkulu