BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi self-talk dan afirmasi positif terhadap kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah di RSKJ Soeprapto Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Usia responden berusia 39 tahun dengan rata-rata usia 35,53, Jenis Kelamin Seluruh responden berjenis kelamin laki-laki, Pendidikan Pendidikan terakhir responden SMP dengan skor (41,1%),
   Pekerjaan responden bekerja di sektor swasta (38,2%) sebelum mengalami harga diri rendah.
2. Skor *Quality of Life* Sebelum dan Sesudah Intervensi Rata-rata skor sebelum intervensi adalah 60.21 Rata-rata skor setelah intervensi meningkat menjadi 65.38 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas hidup pasien setelah diberikan terapi *self-talk* dan afirmasi positif.
3. Hasil Uji Statistik p-value sebesar 0.0001 lebih kecil dari (< 0,05) sehingga menunjukkan bahwa terapi *self-talk* dan afirmasi positif berpengaruh terhadap peningkatan *qualitiy of life* pasien dengan harga diri rendah.

A. Saran

1. Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya
   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti penelitian kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, untuk melihat perbandingan hasil yang lebih kuat antara kelompok intervensi dan non-intervensi. Disarankan untuk menambah jumlah responden agar hasil penelitian lebih representatif dan generalisasi dapat ditingkatkan.

Peneliti juga dapat menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi harga diri, seperti dukungan keluarga, trauma masa lalu, atau kondisi ekonomi.

2. Bagi Tempat Penelitian (RSKJ Soeprapto Bengkulu)

   Rumah sakit diharapkan dapat mengintegrasikan terapi self-talk dan afirmasi positif ke dalam program rehabilitasi psikososial rutin pasien dengan harga diri rendah. Diperlukan adanya kolaborasi antarprofesi seperti perawat, psikolog, dan psikiater dalam merancang dan melaksanakan intervensi berbasis terapi kognitif yang lebih sistematis. Rumah sakit juga dapat melakukan monitoring jangka panjang terhadap pasien setelah intervensi untuk menilai efek terapi secara berkelanjutan.

3. Bagi Pasien dan Keluarga

   Pasien 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.

4. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

   Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan asuhan keperawatan dapat menerapkan terapi non farmakologis yaitu self talk dan afirmasi positif.