

LITERATUR REVIEW

PENGARUH *SELF TALK* TERHADAP TINGKAT HARGA DIRI



Oleh :

KADEK DWI DHARMA PRADNYANI

NIM. P07120216003

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR**

2020

LITERATURE REVIEW

PENGARUH *SELF TALK* TERHADAP TINGKAT HARGA DIRI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

KADEK DWI DHARMA PRADNYANI

NIM. P07120216003

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

LITERATURE REVIEW

PENGARUH *SELF TALK* TERHADAP TINGKAT HARGA DIRI

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 196502251986031002

I Gede Widjanegara, SKM.,M.Fis
NIP. 195805201979101001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



IDPG Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.Sp.MB
NIP. 197108141994021001

LEMBAR PENGESAHAN

LITERATURE REVIEW DENGAN JUDUL :

PENGARUH SELF TALK TERHADAP TINGKAT HARGA DIRI

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 05 JUNI 2020

TIM PENGUJI

1. Ns. I Wayan Candra, S.Kep., M.Si (Ketua) (.....)
NIP. 196510081986031001
2. I Nengah Sumirta., SST.S.Kep.Ns.M.Kes (Anggota 1) (.....)
NIP.196502251986031002
3. I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes (Anggota 2) (.....)
NIP. 196412311985032011

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



IDPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB
NIP. 197108141994021001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Dwi Dharma Pradnyani
NIM : P07120216003
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat : Jalan Pulau Aru No 47, Buleleng

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Literatur review dengan judul Pengaruh Self Talk Terhadap Tingkat Harga Diri adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Literatur Review ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2020

Yang membuat pernyataan



Kadek Dwi Dharma Pradnyani

NIM. P07120216003

THE EFFECT OF SELF TALK TO SELF ESTEEM LEVELS

ABSTRACT

Background : *Self-esteem reflects the extent to which individuals judge themselves by their abilities, meaningfulness, worth and competence. Signs and symptoms of low self-esteem are self-criticism, feelings of inadequacy, pessimistic outlook on life, decreased productivity, rejection of self-ability. If people with low self-esteem are not treated, there is a risk of depression, social isolation and even suicide. Therefore an intervention is needed to increase self-esteem, one of which is to do self-talk.*

Purpose : *This literature review intend to determine the effect of Self Talk to level of self esteem.*

Method : *The article search using four database Google Scholar, PubMed, Researchgate and ELSEVIER. The articles that are searche in the period 1996-2020 are reports of research result and review that discuss the effect of self talk on self esteem levels. The keyword namely self talk and self esteem. Articles are selected based on the title and abstract information and fulltext-lenghtext of the article obtained.*

Result : *The results of the analyzed research journal stated that self-talk can increase self-esteem by outlining the interventions carried out namely exposure to theories about self-talk, identifying positive and negative self-talk, practicing self-talk and finally evaluating. With the results of statistical tests the value = ($p = 0,000$), ($p = 0.04$), ($p = 0.04$), ($p = 0.01$). This shows $p < 0.05$.*

Conclusion: *There are differences and similarities from several studies. As a whole the interventions carried out included exposure to theories about self talk, identifying positive and negative self talk, practicing self talk and finally evaluating. However, the interventions obtained differing sessions from several studies, namely 9 sessions, 8 sessions with one session conducted for 1 hour, and 6 sessions. After the intervention there is an increase in self-esteem. In this literature there are 4 research designs namely bivariate correlation, single case study, experimental type pretest - posttest control group and experimental research type pretest - posttest one group. The sampling technique used is non probability sampling, namely purposive sampling. There is an increase in the results of the pre-test and post-test after self-talk Self Talk can increase the level of self-esteem.*

Keyword : *Self Talk, self esteem*

PENGARUH SELF TALK TERHADAP TINGKAT HARGA DIRI

ABSTRAK

Latar Belakang : Harga diri mencerminkan sejauh mana individu menilai diri sendiri dengan kemampuan, keberartian, keberhargaan dan kompetensi diri yang dimiliki. Tanda dan gejala harga diri rendah yaitu mengkritik diri sendiri, perasaan tidak mampu, pandangan hidup yang pesimis, penurunan produktivitas, penolakan terhadap kemampuan diri. Jika orang dengan harga diri rendah tidak ditangani maka akan beresiko mengalami depresi, isolasi sosial bahkan bisa bunuh diri. Oleh karena itu diperlukan intervensi untuk meningkatkan harga diri , salah satunya adalah dengan melakukan *self talk*

Tujuan : *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Talk* terhadap tingkat harga diri.

Metode : Penelusuran artikel dilakukan melalui empat *dated* yaitu *Google Scholar, Pubmed, Researchgate, dan Elsevier*. Artikel yang dicari dalam rentang waktu 1996 -2020 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas *Self Talk* terhadap tingkat harga diri. Kata kunci yaitu *Self Talk* dan harga diri. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi *abstract* dan *fulltext-lengthtext* dari artikel yang didapat.

Hasil : Hasil dari jurnal penelitian yang dianalisa dinyatakan bahwa *self talk* dapat meningkatkan harga diri dengan secara garis besar intervensi yang dilakukan yaitu pemaparan teori mengenai *self talk*, mengidentifikasi *self talk positive* dan *negative* , mempraktikkan *self talk* dan terakhir dilakukan evaluasi. Dengan hasil uji statistik value = (p=0.000), (p=0.04), (p=0.04), (p=0.01) .ini menunjukkan p<0.05) bahwa nilai pengaruh yang menyatakan signifikan *self talk* terhadap tingkat harga diri.

Kesimpulan : Terdapat perbedaan dan persamaan dari beberapa penelitian. Secara keseluruhan intervensi yang dilakukan terdapat pemaparan teori mengenai *self talk*, mengidentifikasi *self talk positive* dan *negative* , mempraktikkan *self talk* dan terakhir dilakukan evaluasi. Namun dalam intervensi didapatkan perbedaan sesi dari beberapa penelitian yaitu dilakukan sebanyak 9 sesi, 8 sesi dengan satu sesi dilakukan selama 1 jam , dan 6 sesi. Setelah dilakukannya intervensi terdapat peningkatan harga diri. Dalam literature ini terdapat 4 desain penelitian yaitu korelasi bivariate, *single case study, experimental tipe pretest - posttest control group* dan penelitian *experimental tipe pretest - posttest one group*. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Terdapat peningkatan dari hasil dari *pre-test* dan *post- test* setelah melakukan *self talk* *Self Talk* mampu meningkatkan tingkat harga diri.

Kata kunci : *Self Talk*, harga diri

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan Literatur Review dengan judul **“Pengaruh *Self Talk* Terhadap Tingkat Harga Diri”** tepat pada waktunya. Literature Review ini dapat diselesaikan bukanlah semata – mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkan dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH., selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
3. Ibu Ni Luh Kompyang Sulisnadewi, M.Kep., Ns.,Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Bapak I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
5. Bapak I Gede Widjanegara, SKM., M. Fis selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan *Literature Review* ini.

7. Keluarga, kerabat serta sahabat yang telah memberikan dukungan, inspirasi dan doa dalam penyelesaian *Literature Review* ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan *Literature Review* ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa *Literature Review* ini masih jauh dari sempurna.

Sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan *Literature Review* ini.

Denpasar, Mei 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Peneliti	4
1. Manfaat teoritis	4
2. Manfaat praktis	4
E. Metode <i>Literatur Review</i>	5
1. Kriteria inklusi	5
2. Strategi pencarian	5

BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	6
B. Pembahasan	12
1. Gambaran tingkat harga diri sebelum perlakuan <i>self talk</i>	12
2. Gambaran tingkat harga diri sesudah perlakuan <i>self talk</i>	13
3. Hasil analisa <i>self talk</i> terhadap penurunan tingkat harga diri	14

BAB III SIMPULAN SARAN

A. Simpulan.....	16
B. Saran	17

DAFTAR PUSTAKA	18
----------------------	----

LAMPIRAN