

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan kebudayaan masyarakat banyak membawa perubahan dalam segi kehidupan manusia. Setiap perubahan situasi kehidupan baik positif maupun negative dapat mempengaruhi keseimbangan fisik, mental dan psikososial seperti bencana dan konflik yang dialami sehingga berdampak sangat besar terhadap kesehatan jiwa. Salah satu masalah kesehatan jiwa yaitu harga diri rendah. Gangguan harga diri rendah akan terjadi jika kehilangan kasih sayang, perilaku orang lain yang mengancam dan hubungan interpersonal yang buruk (Sariasih,2019).

Harga diri mencerminkan sejauh mana individu menilai diri sendiri dengan kemampuan, keberartian, keberhargaan dan kompetensi diri yang dimiliki. Individu yang memiliki harga diri tinggi menghadapi lingkungan secara aktif dan mampu beradaptasi secara efektif untuk berubah serta cenderung merasa aman sedangkan individu dengan harga diri rendah melihat lingkungan dengan cara negative dan menganggap sebagai ancaman (Esudu, 2015).

Menurut hasil riset kesehatan dasar Riskesdas tahun 2018 di Indonesia, gangguan jiwa mencapai presentase sebanyak 7 per mil. Terjadi peningkatan persentase yang cukup signifikan dari Riskesdas 2013 sebanyak 1,7 per mil dengan hasil Riskesdas 2018 sebanyak 7 per mil. Daerah yang memiliki pasien dengan gangguan jiwa tertinggi adalah

Provinsi Bali sebanyak 11 per mil. Dari Sariasih (2019) didapatkan data rekam medik pasien mengalami harga diri rendah pada tahun 2015 sebanyak 773, kemudian tahun 2016 orang sebanyak 808 orang dan tahun 2017 sebanyak 856 orang.

Tanda dan gejala harga diri rendah yaitu mengkritik diri sendiri, perasaan tidak mampu, pandangan hidup yang pesimis, penurunan produktivitas, penolakan terhadap kemampuan diri. Selain tanda dan gejala diatas, dapat juga mengamati penampilan seseorang dengan harga diri rendah yang tampak kurang memperhatikan perawatan diri, berpakaian tidak rapi, selera makan menurun, tidak berani menatap lawan bicara, lebih banyak menunduk dan bicara lambat dengan nada suara rendah. Jika orang dengan harga diri rendah tidak ditangani maka akan beresiko mengalami depresi, isolasi sosial bahkan bisa bunuh diri (Sariasih,2019).

Menurut Reviliana (2019) *positive self talk* dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan. Metode ini mengubah persepsi negative menjadi persepsi positif yaitu keyakinan rasional yang di dapat dari ucapan – ucapan positif. Dari beberapa penelitian disebutkan bahwa *self talk* dapat meningkatkan usaha untuk tetap focus pada tugas, meningkatkan energy, memberikan efek positif serta meningkatkan control terhadap emosi dengan kata- kata seperti “tenang”, “sabar”, “semua baik – baik saja” dan “ saya akan melakukan lebih baik”.(Indraharsani&Budisetyani, 2018).

Dalam ilmu psikologi pasti tidaklah asing lagi dengan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) yang merupakan terapi yang terpusat atau terapi yang menitik beratkan kepada kognisi dan perilaku individu. Terapi ini bermula dari terapi behavior yang kemudian dikombinasikan dengan terapi kognitif. Salah satu dari terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) adalah teknik *self talk* atau yang sering para ahli ungkapkan dengan berdialog dengan diri sendiri (Martin&Pear, 2015).

Banyak dari para ahli yang mengungkapkan makna yang sama dari arti *self talk* yang bermakna “ berdialog dengan diri” untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Sebenarnya *self talk* merupakan bentuk dari terapi kognitif atau bagian dari terapi kognitif yang mengubah pikiran – pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan, kesedihan dan stress. Pendekatan ini akan mengubah pernyataan diri yang negative dan salah menjadi lebih positif dan terarah (Martin & Pear, 2015).

Menurut penelitian dari Marhani (2018) dalam jurnalnya yang berjudul Efektivitas pelatihan *self talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban *Bullying* yang dilakukan di SMP X Pasar Minggu dengan subyek penelitian sebanyak 10 orang di dapatkan hasil bahwa *self talk* dapat meningkatkan harga diri. Penelitian tersebut didukung oleh Ford (2015) dalam jurnalnya yang berjudul *Exploring The Impact Of Negative And Positive Self Talk In Relation To Loneliness And Self Esteem In Secondary School* dengan subyek penelitian sebanyak 113 orang dan hasil dari penelitian tersebut adalah *self talk* dapat meningkatkan harga diri.

Berdasarkan paparan diatas maka peneliti berkeinginan untuk melakukan review mengenai pengaruh *self talk* terhadap tingkat harga diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin dibahas adalah “Adakah pengaruh pemberian *Self Talk* Terhadap Tingkat Harga Diri ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum Literature Review ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian *Self Talk* Terhadap Tingkat Harga Diri.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi tingkat harga diri sebelum perlakuan *self talk* .
- b. Mengidentifikasi tingkat harga diri sesudah perlakuan *self talk*.
- c. Menganalisis pengaruh *self talk* terhadap harga diri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil Literature Review ini bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan atau wawasan teori khususnya mengenai keperawatan jiwa terutama pemberian *self talk* terhadap tingkat harga diri.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis Literatur Review ini diharapkan dapat memberikan informasi dan alternatif mengenai *Self Talk* dalam mengatasi masalah harga diri rendah.

E. Metode Literatur Review

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam studi ini adalah :

- a. Hasil penelitian/*review* tentang *self talk* terhadap harga diri
- b. Hasil penelitian/*review abstract* dan *fulltext-lengthtext* tentang *self talk* terhadap harga diri
- c. Hasil penelitian dipublikasikan dalam rentang tahun 1996 - 2020

2. Strategi pencarian

Metode yang digunakan dalam Literature Review ini diawali pemilihan topic, kemudian ditentukan kata kunci untuk pencarian jurnal hasil penelitian menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia melalui *Google Scholar*, *Pubmed*, *ResearchGate* dan *ELSEVIER* yang dicari mulai tahun 2010 sampai 2020 berupa laporan hasil penelitian dan buku yang membahas mengenai *self talk* terhadap tingkat harga diri. Kata kunci *self talk* dan harga diri digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas maka mempergunakan naskah lengkap untuk dilakukan review.