

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil telaah literature review tentang pengaruh *self talk* terhadap tingkat harga diri, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan *self talk* beberapa sampel penelitian memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, ketergantungan , perlawanan terselubung, merasa dirinya tidak berguna, depresi, kecemasan, perasaan tersaingi, tidak dicintai, penarikan diri dari situasi sosial dan memiliki kecenderungan untuk menampilkan perilaku mencari perhatian.
2. Setelah dilaksanakan *self talk* terjadi peningkatan tingkat harga diri terlihat dari mulai berani untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi dalam hidupnya, merasa lebih percaya diri untuk berhadapan dengan orang lain, lebih merasa bahagia dalam hidupnya , lebih merasa puas dengan dirinya, lebih optimis memandang masa depannya, dan lebih mengembangkan pikiran yang membangun.
3. *Self Talk* mampu meningkatkan tingkat harga diri yaitu terdapat peningkatan dari hasil dari *pre-test* dan *post- test* setelah melakukan *self talk*. Selain itu, pada kelompok eksperimen memiliki peningkatan harga diri yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol . Selain itu terdapat peningkatan dari hasil setelah melakukan *self talk*

B. Saran

Berdasarkan literature review ini merupakan hasil studi yang secara keseluruhan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan *self talk* terhadap harga diri. Penting bagi tenaga kesehatan agar dapat mempertimbangkan *self talk* sebagai bagian dari tindakan preventif untuk membantu meningkatkan harga diri. Keterbatasan yang terdapat dalam literature yang telah dijelaskan dapat diperbaiki yaitu populasi dan sampel yang digunakan lebih luas dan intervensi yang dilakukan secara konsisten sehingga mendapatkan manfaat positif setelah melaksanakan *self talk*.