



Proceeding Wellness Webinar Series Bhakti Kencana

Pengaruh Video Positif Self Talk Terhadap Psychological Well-Being Anak Thalasemia Mayor Usia Sekolah Di Rsud Welas Asih

Effect Of Positive Self-Talk Video On Psychological Well-Being In School-Aged Children With Thalassemia Major At Rsud Welas Asih

Yuyun Sarinengsih^{1,*}, Winengsih¹, Novitasari Tsamrotul Fuadah¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana,
Bandung, Indonesia

*Email Korespondensi: yuyun.sarinengsih@bku.ac.id

ABSTRAK

Thalasemia mayor merupakan kelainan genetik kronis yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis anak, termasuk kepercayaan diri, penerimaan diri, dan harapan terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video positif self talk terhadap psychological well-being pada anak thalasemia mayor usia sekolah di RSUD Welas Asih. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel berjumlah 18 anak usia sekolah yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan The Children's Worlds Psychological Well-Being Scale, sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi terdapat 9 anak (50,0%) dengan psychological well-being tinggi dan 9 anak (50,0%) rendah. Setelah diberikan video positif self talk, kategori tinggi meningkat menjadi 13 anak (72,2%) dan kategori rendah menurun menjadi 5 anak (27,8%). Nilai median meningkat dari 43,00 menjadi 56,00 dengan nilai $p = 0,000$. Video positif self talk berpengaruh signifikan terhadap peningkatan psychological well-being anak thalasemia mayor usia sekolah. Intervensi ini dapat digunakan sebagai strategi nonfarmakologis oleh perawat untuk mendukung aspek psikologis anak dengan penyakit kronis.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Positif Self Talk, Psychological Well-Being, Thalasemia, Video

ABSTRACT

Thalassemia major is a chronic genetic disorder that affects children physically and psychologically, including self-confidence, self-acceptance, and hope for the future. This study aimed to determine the effect of a positive self-talk video on psychological well-being among school-aged children with thalassemia major at RSUD Welas Asih. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 18 school-aged children selected through purposive sampling. The instrument was The Children's Worlds Psychological Well-Being Scale, and data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that before the intervention, 9 children (50.0%) had high psychological well-being and 9 children (50.0%) had low psychological well-being. After the positive self-talk video intervention, the high category increased to 13 children (72.2%), while the low category decreased to 5 children (27.8%). The median score increased from 43.00 to 56.00, with $p =$

0.000. The positive self-talk video had a significant effect on improving psychological well-being in school-aged children with thalassemia major. This intervention can be used as a non-pharmacological nursing strategy to support the psychological aspects of children with chronic illnesses.

Keywords: *Positive Self-Talk, Psychological Well-Being, School-Aged Children, Thalassemia, Video*

PENDAHULUAN

Thalassemia merupakan kelainan darah hereditas yang ditandai dengan gangguan sintesis rantai globin pada hemoglobin sehingga sel darah merah mudah rusak dan menimbulkan anemia kronis. Secara klinis, thalassemia dapat dibedakan menjadi thalassemia mayor, intermedia, dan minor. Thalassemia mayor merupakan bentuk yang paling berat karena anak membutuhkan transfusi darah rutin, terapi kelasi besi, serta pemantauan kesehatan jangka panjang. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan masalah fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Angastiniotis & Lobitz, 2019; Cappellini et al., 2021; Tuo et al., 2024).

Anak dengan thalassemia mayor berisiko mengalami keterbatasan aktivitas, perubahan bentuk tubuh, gangguan pertumbuhan, kelelahan, hospitalisasi berulang, serta ketergantungan pada pengobatan. Dampak tersebut dapat memengaruhi konsep diri, hubungan sosial, kepercayaan diri, dan pandangan anak terhadap masa depan. Sari et al. (2024) menjelaskan bahwa pasien anak dengan thalassemia mayor lebih rentan mengalami beban psikologis, masalah internalisasi, masalah eksternalisasi, dan gangguan fungsi kognitif. Oleh karena itu, dukungan psikososial menjadi bagian penting dalam asuhan anak thalassemia agar anak tetap mampu menjalani perawatan dan berfungsi secara optimal (Cappellini et al., 2021; Wahidiyat & Iskandar, 2018).

Psychological well-being menggambarkan kemampuan individu untuk menerima diri, menjalin hubungan positif, memiliki kemandirian, menguasai lingkungan, mempunyai tujuan hidup, dan terus berkembang secara pribadi. Pada anak dengan penyakit kronis, psychological well-being yang rendah dapat tampak melalui penerimaan diri yang kurang, kecemasan terhadap masa depan, kesulitan beradaptasi, dan rasa tidak percaya diri. Sarinengsih et al. (2023) menyatakan bahwa remaja dengan thalassemia mayor yang memiliki psychological well-being tinggi cenderung lebih mampu menerima keadaan diri dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Oleh karena itu, intervensi yang mudah diterapkan dan sesuai dengan karakteristik anak diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah positif self talk. Teknik ini dilakukan dengan mengulang pernyataan positif kepada diri sendiri untuk menantang pikiran negatif dan membentuk cara berpikir yang lebih adaptif. Positif self talk berkaitan dengan penguatan keyakinan diri, penerimaan diri, dan kemampuan menghadapi situasi sulit. Kajian sistematis menunjukkan bahwa positif self talk dapat dikembangkan melalui latihan berulang, intervensi kognitif, penggunaan kata ganti orang pertama atau kedua, serta contoh melalui video modeling dan video naturalistik (Mulawarman et al., 2024). Selain itu, self affirmation diketahui berkaitan dengan proses penghargaan diri dan orientasi masa depan yang lebih baik (Cascio et al., 2016).

Penggunaan media video menjadi alternatif yang relevan untuk anak usia sekolah karena materi dapat disampaikan secara audio visual, menarik, dan mudah dipahami. Video memungkinkan anak melihat contoh kalimat afirmasi, intonasi, serta cara menerapkan positif self talk dalam kondisi sehari-hari. Pada studi pendahuluan di ruang thalassemia RSUD Welas

Asih ditemukan bahwa anak sering menggunakan handphone selama proses transfusi, sehingga media video menjadi pilihan yang sesuai dengan kebiasaan dan situasi anak. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh video positif self talk terhadap psychological well-being pada anak thalasemia mayor usia sekolah di RSUD Welas Asih.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di ruang thalasemia gedung Ali Bin Abi Thalib RSUD Welas Asih pada tanggal 26 Mei 2025 sampai 25 Juni 2025. Populasi penelitian adalah anak thalasemia mayor usia sekolah di RSUD Welas Asih sebanyak 56 anak. Sampel penelitian berjumlah 18 anak yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria penelitian. Intervensi yang diberikan berupa video positif self talk dengan durasi kurang lebih 10 menit dan diakses selama tujuh kali.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah video positif self talk, sedangkan variabel dependen adalah psychological well-being. Instrumen yang digunakan adalah The Children's Worlds Psychological Well-Being Scale yang telah digunakan dalam konteks Indonesia (Borualogo & Casas, 2022). Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran psychological well-being sebelum intervensi dan setelah intervensi. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas menunjukkan salah satu data tidak berdistribusi normal. Penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan responden, kerahasiaan data, dan penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 18 anak thalasemia mayor usia sekolah. Berdasarkan data penelitian, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 anak dan perempuan sebanyak 3 anak. Seluruh responden telah menderita thalasemia lebih dari lima tahun dan menjalani transfusi secara teratur. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden merupakan anak dengan pengalaman perawatan kronis yang cukup panjang sehingga intervensi psikologis pendukung menjadi penting dalam asuhan keperawatan anak.

Tabel 1. Distribusi Psychological Well-Being Sebelum Diberikan Video Positif Self Talk

Psychological well-being sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	9	50,0
Rendah	9	50,0
Total	18	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan intervensi video positif self talk, sebanyak 9 anak (50,0%) berada pada kategori psychological well-being tinggi dan 9 anak (50,0%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi awal responden terbagi secara seimbang antara anak yang memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik dan anak yang masih membutuhkan dukungan psikologis. Kondisi rendah dapat berkaitan dengan pengalaman

perawatan berulang, kekhawatiran terhadap masa depan, dan kesulitan menerima keadaan diri akibat penyakit kronis.

Tabel 2. Distribusi Psychological Well-Being Setelah Diberikan Video Positif Self Talk

Psychological well-being setelah	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	13	72,2
Rendah	5	27,8
Total	18	100,0

Berdasarkan Tabel 2, setelah diberikan video positif self talk, responden dengan psychological well-being tinggi meningkat menjadi 13 anak (72,2%), sedangkan kategori rendah menurun menjadi 5 anak (27,8%). Peningkatan ini memperlihatkan adanya perubahan positif setelah anak memperoleh afirmasi dan contoh dialog internal yang mendukung. Video memungkinkan pesan positif disampaikan secara sederhana dan berulang, sehingga anak dapat lebih mudah memahami kalimat penguatan diri serta mempraktikkannya dalam situasi perawatan.

Tabel 3. Tabulasi Silang Psychological Well-Being Sebelum Dan Setelah Intervensi

Psychological well-being setelah	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	13	72,2
Rendah	5	27,8
Total	18	100,0

Berdasarkan Tabel 2, setelah diberikan video positif self talk, responden dengan psychological well-being tinggi meningkat menjadi 13 anak (72,2%), sedangkan kategori rendah menurun menjadi 5 anak (27,8%). Peningkatan ini memperlihatkan adanya perubahan positif setelah anak memperoleh afirmasi dan contoh dialog internal yang mendukung. Video memungkinkan pesan positif disampaikan secara sederhana dan berulang, sehingga anak dapat lebih mudah memahami kalimat penguatan diri serta mempraktikkannya dalam situasi perawatan.

Tabel 3. Tabulasi Silang Psychological Well-Being Sebelum Dan Setelah Intervensi

Psychological well-being sebelum	Psychological well-being setelah tinggi	Psychological well-being setelah rendah	Total
Tinggi	9 (50,0%)	0 (0,0%)	9 (50,0%)
Rendah	4 (22,2%)	5 (27,8%)	9 (50,0%)
Total	13 (72,2%)	5 (27,8%)	18 (100,0%)

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh anak yang sejak awal berada pada kategori tinggi tetap berada pada kategori tinggi setelah intervensi. Selain itu, terdapat 4 anak (22,2%) yang sebelumnya berada pada kategori rendah berubah menjadi kategori tinggi setelah diberikan video positif self talk, sedangkan 5 anak (27,8%) tetap berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa video positif self talk dapat membantu sebagian responden mengubah cara pandang terhadap diri dan kondisi penyakit, meskipun sebagian anak masih memerlukan pendekatan lanjutan yang lebih intensif dan individual.

Tabel 4. Pengaruh Video Positif Self Talk Terhadap Psychological Well-Being

	n	Median (minimum-maksimum)	Rerata$\pm$SD	p value
Psychological well-being sebelum	18	43,00 (30–53)	43,83 $\pm$ 4,73	0,000
Psychological well-being setelah	18	56,00 (51–60)	55,89 $\pm$ 2,19	0,000

Berdasarkan Tabel 4, nilai median psychological well-being meningkat dari 43,00 sebelum intervensi menjadi 56,00 setelah intervensi. Nilai rerata juga meningkat dari 43,83 $\pm$ 4,73 menjadi 55,89 $\pm$ 2,19. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara skor psychological well-being sebelum dan setelah pemberian video positif self talk. Dengan demikian, video positif self talk berpengaruh signifikan terhadap peningkatan psychological well-being pada anak thalasemia mayor usia sekolah di RSUD Welas Asih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep bahwa positif self talk membantu individu mengelola pikiran negatif melalui pernyataan positif yang diulang secara terarah. Pada anak thalasemia mayor, kalimat positif dapat membantu membangun penerimaan diri, meningkatkan keberanian, dan menumbuhkan harapan ketika menghadapi transfusi atau pengobatan jangka panjang. Setiari et al. (2019) menyatakan bahwa teknik self talk membantu mengembangkan kepercayaan diri karena individu belajar mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih sehat. Temuan terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi positive self talk journaling dapat meningkatkan psychological well-being pada anak dan remaja dalam situasi psikologis yang menekan (Yosep et al., 2025).

Penggunaan video sebagai media intervensi menjadi faktor pendukung keberhasilan karena anak usia sekolah lebih mudah menerima pesan yang disampaikan melalui kombinasi suara, gambar, dan contoh perilaku. Video positif self talk dalam penelitian ini memberikan contoh kalimat penguatan diri yang dapat diikuti anak. Mulawarman et al. (2024) menyebutkan bahwa strategi peningkatan positive self talk dapat dilakukan melalui video modeling examples dan naturalistic videos. Media audio visual juga memudahkan perawat atau orang tua untuk mengulang intervensi tanpa penjelasan yang terlalu panjang. Hal ini penting karena anak dengan penyakit kronis sering mengalami kelelahan selama perawatan, sehingga intervensi yang singkat, menarik, dan mudah diakses dapat lebih sesuai dengan kondisi mereka.

Peningkatan psychological well-being setelah intervensi juga dapat dijelaskan melalui dimensi psychological well-being, seperti penerimaan diri, hubungan positif, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Anak yang mampu mengatakan hal positif kepada diri sendiri memiliki peluang lebih besar untuk melihat dirinya secara lebih baik meskipun sedang menghadapi keterbatasan akibat penyakit. Atia et al. (2021) menemukan bahwa intervensi psikoterapi positif berhubungan dengan peningkatan self-efficacy dan psychological well-being pada anak thalasemia. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa pendekatan psikologis positif dapat menjadi bagian dari dukungan keperawatan bagi anak dengan thalasemia mayor.

Meskipun hasil menunjukkan peningkatan, masih terdapat 5 anak yang tetap berada pada kategori psychological well-being rendah setelah intervensi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh lamanya pengalaman sakit, dukungan keluarga, usia, pengalaman hospitalisasi, kondisi fisik, serta kemampuan anak memahami dan mempraktikkan afirmasi positif. Anak thalasemia mayor juga membutuhkan evaluasi kesehatan mental dan dukungan multidisiplin karena penyakit kronis, perubahan fisik, dan perawatan seumur hidup dapat meningkatkan beban psikologis (Sari et al., 2024). Oleh karena itu, video positif self talk dapat dijadikan intervensi awal yang praktis, tetapi anak dengan masalah psikologis yang lebih kompleks tetap memerlukan

pendampingan lanjutan melalui edukasi keluarga, konseling, dukungan perawat, dan kegiatan terapeutik yang berkelanjutan.

SIMPULAN

Video positif self talk berpengaruh signifikan terhadap peningkatan psychological well-being pada anak thalasemia mayor usia sekolah di RSUD Welas Asih. Sebelum intervensi, responden dengan kategori tinggi dan rendah masing-masing berjumlah 9 anak (50,0%). Setelah intervensi, kategori tinggi meningkat menjadi 13 anak (72,2%) dan kategori rendah menurun menjadi 5 anak (27,8%). Nilai median meningkat dari 43,00 menjadi 56,00 dengan nilai $p = 0,000$. Video positif self talk dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, menarik, dan mudah diterapkan oleh perawat untuk membantu anak membangun penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pandangan yang lebih positif terhadap masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bhakti Kencana, RSUD Welas Asih, responden dan keluarga, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angastiniotis, M., & Lobitz, S. (2019). Thalassemy: An overview. *International Journal of Neonatal Screening*, 5(1), 16. <https://doi.org/10.3390/ijns5010016>
- Atia, M. M., Eita, L. H., Alhalawany, R. M., Ghoneim, A. A., & Badawy, S. A. (2021). The effectiveness of positive psychotherapy on the self-efficacy and psychological wellbeing of children with thalassemia. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(3). https://ejhc.journals.ekb.eg/article_191831.html
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2022). The children's worlds psychological well-being scale: Adaptation and fit in the Indonesian context. *Cogent Psychology*, 9(1), 2053377. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2053377>
- Cappellini, M. D., Farmakis, D., Porter, J. B., Taher, A. T., & Thalassaemia International Federation. (2021). Guidelines for the management of transfusion-dependent thalassaemia (4th ed., Version 2.0). Thalassaemia International Federation.
- Cascio, C. N., O'Donnell, M. B., Tinney, F. J., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621–629. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv136>

- Fibach, E., & Rachmilewitz, E. A. (2017). Pathophysiology and treatment of patients with beta-thalassemia: An update. *F1000Research*, 6, 2156. <https://doi.org/10.12688/f1000research.12688.1>
- Immawati, I., Utami, I. T., Nurhayati, S., & Supardi, S. (2024). Edukasi perawatan diri pada anak thalassemia: Literature review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(1), 31. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i1.651>
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Ilmi, A. M., Prabawa, A. F., Pautina, A. R., Chairunnisa, D., Benu, K. M., Nadhita, G., Lathifah, A. A., & Yuliana, V. (2024). Positive self-talk in adolescent: A systematic literature review. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3). <https://doi.org/10.51214/002024061034000>
- Sarinengsih, Y., Fransiska, D., Fuadah, N. T., & Rustikayanti, R. N. (2023). Psychological well-being terhadap kualitas hidup remaja thalassemia mayor. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 451–456. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i1.710>
- Sari, T. T., Rahmartani, L. D., Wirahmadi, A., Selene, N. B., Iskandar, S. D., & Wahidiyat, P. A. (2024). Psychological burden among pediatric thalassemia major patients in Indonesia: A review. *Thalassemia Reports*, 14(2), 33–43. <https://doi.org/10.3390/thalassrep14020005>
- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas teknik self-talk untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam belajar siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34335>
- Tuo, Y., Li, Y., Li, Y., Ma, J., Yang, X., Wu, S., Jin, J., & He, Z. (2024). Global, regional, and national burden of thalassemia, 1990–2021: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *eClinicalMedicine*, 72, 102619. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102619>
- Wahidiyat, P. A., & Iskandar, S. D. (2018). Pentingnya mempertahankan kadar hemoglobin pra-transfusi tinggi pada pasien thalassemia mayor. *eJKI*, 6(3). <https://doi.org/10.23886/ejki.6.10142>
- Yosep, I., Fitria, N., Mardhiyah, A., & Hikmat, R. (2025). Positive self talk journaling intervention to improve psychological well-being among child and adolescents in juvenile. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19, 141. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00998-y>