

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Video *Positif Self Talk* terhadap *Psychological Well-Being* pada Anak Thalasemia Mayor Usia Sekolah di RSUD Welas Asih, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. *Psychological well-being* sebelum diberikan intervensi video *positif self talk* menunjukkan bahwa setengahnya 9 anak (50,0%) berada dalam kategori tinggi dan setengahnya lagi 9 anak thalassemia mayor (50,0%) dalam kategori rendah.
2. *Psychological well-being* setelah diberikan intervensi video *positif self talk*, hampir seluruh anak thalassemia mayor kategori *psychological well-being* tinggi menjadi 13 anak (72,2%).
3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *psychological well-being* sebelum dan setelah pemberian video *positif self talk*. Dengan demikian, video *positif self talk* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *psychological well-being* pada anak thalassemia mayor usia sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penulis menyarankan:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memperluas jumlah responden dan menggunakan metode eksperimen yang lebih kuat agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Populasi penelitian sebaiknya difokuskan pada rentang usia 12–18 tahun karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini lebih sesuai untuk kelompok usia tersebut. Peneliti selanjutnya juga dapat

mengembangkan variasi bentuk intervensi, misalnya menggunakan animasi interaktif, permainan edukasi, atau konseling kelompok, serta memperpanjang durasi pemberian intervensi agar efeknya lebih bertahan. Pendekatan kombinasi, seperti menggabungkan video *positif self talk* dengan teknik relaksasi, *mindfulness*, atau latihan keterampilan sosial, dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan efektivitas. Selain itu, disarankan menganalisis faktor eksternal seperti dukungan keluarga, kondisi sekolah, dan tingkat keparahan penyakit, yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being* pada anak dengan thalasemia mayor.

2. Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar dan referensi pustaka dalam pengembangan ilmu keperawatan anak, khususnya mengenai intervensi psikologis non-farmakologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dengan penyakit kronis seperti thalasemia mayor.

3. Bagi Perawat RSUD Welas Asih

Disarankan agar video *positif self talk* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan psikososial dalam pemberian asuhan kepada anak-anak dengan penyakit kronis, khususnya thalasemia mayor. Media ini dapat menjadi metode yang menyenangkan, praktis, dan mudah diterima anak untuk membantu meningkatkan ketahanan emosional dan kesejahteraan psikologis mereka.