

PENGARUH PEMBERIAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP *SELF-EFFICACY* DAN PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN RAWAT INAP

ABSTRAK

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu situasi dengan berhasil. *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam pengelolaan kecemasan, di mana peningkatannya dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap peningkatan *Self-efficacy* dan penurunan tingkat kecemasan pada pasien rawat inap di salah satu rumah sakit swasta di Arab Saudi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasi experimental*, menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi CBT. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) memiliki kategori *Self-efficacy* tinggi baik sebelum maupun sesudah intervensi CBT. Namun demikian, intervensi CBT tetap menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas *Self-efficacy*, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Pada pengukuran tingkat kecemasan, *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas responden (64,4%) berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang. Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, yang juga ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa CBT efektif dalam membantu pasien mengelola pikiran negatif, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat ketahanan emosional selama masa perawatan. Dengan demikian, CBT direkomendasikan sebagai intervensi psikologis yang dapat diterapkan dalam setting rumah sakit untuk meningkatkan kesejahteraan mental pasien rawat inap.

Kata kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*, *Self-efficacy*, kecemasan, pasien rawat inap, *quasi experimental*.

ABSTRACT

Self-efficacy is an individual's belief in their ability to successfully handle and overcome specific situations. It plays a crucial role in managing anxiety, as higher Self-efficacy can lead to reduced anxiety levels. This study aims to examine the effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Self-efficacy and anxiety reduction among inpatients at a private hospital in Saudi Arabia. The study employed a quantitative method using a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. Data collection was conducted through self-report questionnaires administered before and after the CBT intervention. Data were analyzed using

univariate and bivariate analyses, with the Wilcoxon signed-rank test used to determine the significance of changes. Results showed that all participants (100%) were categorized as having high Self-efficacy both before and after the CBT intervention. Despite this, a statistically significant improvement in Self-efficacy was observed (p -value = 0.000), indicating that CBT contributed to enhancing the quality of Self-efficacy. Regarding anxiety levels, the pre-test results revealed that most participants (64.4%) experienced mild to moderate anxiety. Following the CBT intervention, a significant reduction in anxiety severity was observed, supported by a p -value of 0.000. These findings suggest that CBT is effective in helping patients manage negative thoughts, build confidence in their abilities, and strengthen emotional resilience during hospitalization. Therefore, CBT is recommended as a psychological intervention to enhance mental well-being among inpatients, particularly in hospital settings.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Self-efficacy, anxiety, inpatients, quasi-experimental.