



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Efektivitas Hypnotic Guided Imagery pada Peningkatan Quality Of Life Individu dengan Psikosomatis
ANNISA NUR H., Kwartarini Wahyu Yuniarti, Prof., M.Med.Sc., Ph.D., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2022 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

EFEKTIVITAS HYPNOTIC GUIDED IMAGERY PADA PENINGKATAN QUALITY OF LIFE INDIVIDU DENGAN PSIKOSOMATIS

EFFECTIVITY OF HYPNOTIC GUIDED IMAGERY IN INCREASING THE QUALITY OF LIFE INDIVIDUALS WITH PSYCHOSOMATIC

Annisa Nur Harwiningtyas, Kwartarini Wahyu Yuniarti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: *¹harwiningtyas@mail.ugm.ac.id, ²kwartarini_psy@ugm.ac.id

Abstrak. *Quality of life (QoL)* merupakan salah satu aspek yang digunakan untuk melihat pertumbuhan suatu negara, kepuasan individu terhadap kehidupan, dan keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari. Aspek QoL adalah kesehatan fisik, psikologis, lingkungan, dan sosial. Gangguan psikosomatik merupakan salah satu gangguan yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan kesehatan fisik. Jumlah kasus terkait psikosomatik di Indonesia cukup tinggi. Ada beberapa alternatif intervensi untuk mengobati psikosomatik, salah satunya adalah *Hypnotic Guided Imagery (HGI)*. Penelitian ini menguji efektivitas HGI dalam meningkatkan kualitas hidup individu dengan gangguan psikosomatik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa HGI dapat meningkatkan kualitas hidup individu dengan gangguan psikosomatik ($t(4,00) = 2,47$; $p < 0,1$) dengan ukuran efek Cohen's d sebesar 1,10 ($> 0,8$) yang menunjukkan dampak yang besar. Peningkatan kualitas hidup ini disebabkan oleh penurunan keluhan nyeri fisik dan emosi negatif.

Kata kunci: *quality of life, hypnosis, hypnotic guided imagery, psikosomatis, intervensi psikologis*

Abstract. *Quality of life (QoL)* is one aspect that is used to see the growth of a country, individual satisfaction with life, and individual functioning in everyday life. QoL aspects are physical, psychological, environmental, and social health. Psychosomatic disorder is one of the disorders related to psychological conditions and physical health. The number of psychosomatic related cases in Indonesia is quite high. There are several alternative interventions to treat psychosomatics, one of which is *Hypnotic Guided Imagery (HGI)*. This study tested the effectiveness of HGI in improving the quality of life of individuals with psychosomatic disorders. The results of this study indicate that HGI can improve the quality of life of individuals with psychosomatic disorders ($t(4.00) = 2.47$; $p < 0.1$) with a Cohen's d effect size of 1.10 (> 0.8) which indicates the impact the big one. . This improvement in quality of life is caused by a decrease in complaints of physical pain and negative emotions.

Keywords: *quality of life, hypnosis, hypnotic guided imagery, psychosomatics, psychological intervention.*