

Efektivitas *Hypnotic Guided Imagery* (HGI) untuk Meningkatkan Quality of Life (QoL) pada Individu dengan *Cardiovascular Disease* (CVD)

Aisyah Nurseptiana Mahanani¹, Kwartarini Wahyu Yuniarti²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

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

Abstract. *Cardiovascular disease (CVD) is one of physical diseases that can affect the quality of life (QoL). CVD can be caused by biological, metabolic, and also psychological problems that have an impact on their physical and emotional conditions. Treatments that can be done to treat individuals with CVD who have low QoL vary, medically and psychologically. Psychological interventions that can help deal with this problem like CBT, training, and psychoeducation are considered effective but less efficient because of the time, cost, and commitment they need to have. Hypnotic Guided Imagery (HGI) is one alternative that can be used. This study will discuss about the effectiveness of HGI interventions to improving QoL of individuals with CVD. The measurements used are WHOQOL-Bref and PANAS-X. The results show that HGI can effectively increase QoL of individuals with CVD. It can be seen from the significant change in individual QoL and has large effect size as well as the emotional change.*

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

Abstrak. *Cardiovascular disease (CVD) merupakan salah satu penyakit fisik yang dapat mempengaruhi quality of life (QoL). CVD dapat disebabkan oleh permasalahan biologis, metabolisme, maupun permasalahan psikologis yang berdampak pada kondisi fisik dan emosionalnya. Penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani individu dengan CVD yang memiliki QoL rendah bervariasi, baik secara medis maupun psikologis. Intervensi psikologis yang mampu membantu menangani permasalahan ini seperti CBT, pelatihan, dan psikoedukasi dinilai efektif namun kurang efisien karena waktu, biaya, dan komitmen yang perlu untuk dimiliki. Hypnotic Guided Imagery (HGI) merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan. Penelitian ini membahas mengenai efektivitas pemberian intervensi HGI pada individu dengan CVD dengan melihat peningkatan QoL pada individu. Pengukuran yang digunakan yaitu skala WHOQOL-Bref dan PANAS-X. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi HGI efektif dapat meningkatkan QoL individu dengan CVD. Peningkatan ini dapat dilihat dari perubahan QoL individu secara signifikan dan memiliki effect size yang besar serta adanya perubahan emosi yang cukup besar.*

Kata kunci: *cardiovascular disease, quality of life, hypnosis, hypnotic guided imagery, intervensi psikologis.*