

Efektivitas Hypnotic Guided Imagery (HGI) untuk Meningkatkan Subjective Well-being (SWB) pada Individu dengan Ischaemic Heart Disease (IHD)

Bayu Suseno¹, Kwartarini Wahyu Yuniarti²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

bayu.suseno@mail.ugm.ac.id¹, kwartarini_psy@ugm.ac.id²

Abstrak

Subjective well-being (SWB) merupakan hal yang penting bagi mayoritas orang. Tingginya SWB yang ditunjukkan oleh tingginya kepuasan hidup, emosi positif, dan rendahnya emosi negatif berperan sebagai faktor protektif terhadap perkembangan *ischaemic heart disease (IHD)*. Di sisi lain, individu dengan *IHD* cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah dan emosi yang lebih negatif. Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas *hypnotic guided imagery (HGI)* dalam meningkatkan SWB pada individu dengan *IHD*. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan SWB antara kelompok eksperimen yang diberi *HGI* dan kelompok kontrol. Sejumlah sepuluh partisipan yang memenuhi kriteria inklusi ditugaskan kedalam kelompok eksperimen ($n = 5$) dan kontrol ($n = 5$). SWB yang mencakup aspek kognitif diukur menggunakan *PWI 5th edition* sedangkan aspek emosi diukur dengan *PANAS-X*. Uji ANCOVA dengan skor *pretest* sebagai *covariate* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen ($M = 82, SD = 21,54$) dan kontrol ($M = 67,4, SD = 15,47$) pasca perlakuan diberikan $F(1, 7) = 7,25, p = 0,031, \eta^2 = 0,159$.

Kata kunci: *Hypnotic guided imagery, ischemic heart disease, subjective well-being*

Abstract

Subjective well-being (SWB) is important for the majority of people. High SWB indicated by high life satisfaction, positive emotions, and low negative emotions act as protective factors against ischemic heart disease (IHD) devel. On the other hand, individuals with IHD tend to have lower life satisfaction and more negative emotions. This study was conducted to examine the effectiveness of *hypnotic guided imagery (HGI)* in increasing SWB in individuals with IHD. This study hypothesizes a difference in SWB between the experimental group given *HGI* and the control group. A total of ten participants who met the inclusion criteria were assigned to the experimental ($n = 5$) and control ($n = 5$) groups. SWB which includes cognitive aspects was measured using *PWI 5th edition* while emotional aspects were measured by *PANAS-X*. The ANCOVA test with the *pretest* score as a *covariate* showed that there was a significant difference between the experimental group ($M = 82, SD = 21.54$) and the control ($M = 67.4, SD = 15.47$) after the treatment was given $F(1, 7) = 7.25, p = 0.031, \eta^2 = 0.159$.

Keywords; *Hypnotic guided imagery, ischemic heart disease, subjective well-being*