



## Efektivitas *Hypnotic Guided Imagery* (HGI) Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Individu Dengan Obesitas

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

*Aisyah Uswatunnisa*<sup>1</sup>, *Kwartarini Wahyu Yuniarti*<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: \*<sup>1</sup>[aisyah.uswatunnisa@mail.ugm.ac.id](mailto:aisyah.uswatunnisa@mail.ugm.ac.id), \*<sup>2</sup>[kwartarini\\_psy@ugm.ac.id](mailto:kwartarini_psy@ugm.ac.id)

**Abstract.** *Obesity is a condition that reduces individual's quality of life. Emotional eating is one of the triggers for obesity which is used by individuals as a coping effort in dealing with negative emotions. However, the number of health workers needed is not ideal in dealing with obesity on the community, so a relatively shorter intervention is needed to reconstruct negative emotions in individuals. This study was conducted to see the effectiveness of Hypnotic Guided Imagery (HGI) in improving the quality of life on obese individuals. The research design used was pretest posttest control group design with 10 participants who were divided into control and experimental groups. Participants were given WHOQOL-BREF and PANAS-X on the pretest and posttest. The results of this study indicated that there is a significant difference between the control and experimental groups ( $p : 0,047$ ).*

**Keywords:** *quality of life, obesity, hypnotic guided imagery*

**Abstrak.** *Obesitas merupakan salah satu kondisi yang menurunkan kualitas hidup pada individu. Emotional eating adalah salah satu pemicu terjadinya obesitas yang dijadikan individu sebagai upaya coping dalam menghadapi emosi negatif. Dalam penanganan obesitas, jumlah tenaga kesehatan yang dibutuhkan belum ideal menangani masyarakat secara seimbang sehingga dibutuhkan intervensi yang relatif lebih singkat untuk melakukan rekonstruksi emosi negatif pada individu. Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas Hypnotic Guided Imagery (HGI) dalam meningkatkan kualitas hidup pada individu dengan obesitas. Desain penelitian yang digunakan pretest posttest control group design. Partisipan berjumlah 10 orang yang terbagi ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Partisipan diberikan skala WHOQOL-BREF dan skala PANAS-X pada pretest dan posttest. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen ( $p : 0,047$ ).*

**Kata kunci:** *kualitas hidup, obesitas, hypnotic guided imagery*