

INTISARI

Emosi negatif menjadi salah satu faktor yang secara langsung dapat menurunkan kualitas hidup individu dengan gangguan depresi. *Hypnotic guided imagery* (HGI) menjadi salah satu alternatif psikoterapi yang dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif atau netral. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji HGI sebagai alternatif psikoterapi untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan gangguan depresi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest posttest control group* sehingga sejumlah 10 orang partisipan terbagi secara berimbang dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Partisipan diberikan skala WHOQOL-BREF, PANAS-X dan PHQ-9 sebagai *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa HGI tidak efektif meningkatkan kualitas hidup individu dengan depresi. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan skor *pretest-posttest* pada domain sosial dari kualitas hidup kelompok eksperimen. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa HGI dapat menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, serta ada perbedaan emosi positif dan negatif yang signifikan pada kelompok yang diberikan dan tidak diberikan HGI.

Kata kunci: *depresi, hypnotic guided imagery, quality of life, hipnosis, psikoterapi*

ABSTRACT

Negative emotions are one of the factors that can directly reduce the quality of life of individuals with depression. Hypnotic guided imagery (HGI) is an alternative psychotherapy that can change negative emotions into positive or neutral emotions. Therefore, this study aimed to examine HGI as an alternative to psychotherapy to improve the quality of life of individuals with depression. This study used an experimental method with a pretest posttest control group design so that a total of 10 participants were divided equally into the experimental and control groups. Participants were given WHOQOL-BREF, PANAS-X and PHQ-9 scales as pretest and posttest. The results showed that HGI was not effective in improving the quality of life in individuals with depression. However, the results show that there is a significant difference in the pretest-posttest scores in the social domain of the experimental group's quality of life. The results also showed that HGI can reduce negative emotions and increase positive emotions, and there is a significant difference between positive and negative emotions in the groups given and not given HGI.

Keywords: *depression, hypnotic guided imagery, quality of life, hypnosis, psychotherapy*