

## EFEKTIVITAS HYPNOTIC GUIDED IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN REGULASI DIRI PADA REMAJA DENGAN MASALAH EMOSI DAN PERILAKU

### *EFFECTIVENESS OF HYPNOTIC GUIDED IMAGERY ON IMPROVING SELF- REGULATION IN ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL PROBLEMS*

*Farah Nadhifa Azarine<sup>1</sup>, Kwartarini Wahyu Yuniarti<sup>2</sup>*

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

email: [1farah.n@mail.ugm.ac.id](mailto:1farah.n@mail.ugm.ac.id), [2kwartarini\\_psy@ugm.ac.id](mailto:2kwartarini_psy@ugm.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Hypnotic Guided Imagery* (HGI) dalam meningkatkan regulasi diri pada remaja dengan masalah emosi perilaku. HGI merupakan teknik intervensi dalam *clinical hypnosis* yang melibatkan rekonstruksi memori dan koreksi emosi dengan teknik *guided imagery* yang mana individu akan masuk dalam proses visualisasi memori pada pikiran bawah sadar. Desain penelitian menggunakan *pretest-posttest design with switching replications* dengan total 16 partisipan berusia 16 – 18 tahun yang dibagi dalam kelompok pertama (n=8) dan kelompok kedua (n=8). Pengukuran regulasi diri menggunakan *Self-Regulation Scale* (Novak & Clayton, 2001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa HGI efektif meningkatkan regulasi diri pada remaja dengan masalah emosi perilaku. Peningkatan regulasi diri juga diikuti oleh penurunan emosi negatif dan peningkatan emosi positif setelah diberikan perlakuan HGI.

**Kata Kunci:** masalah emosi perilaku, *self-regulation*, *hypnotic guided imagery*.

**Abstracts.** *This study aims to test the effectiveness of Hypnotic Guided Imagery (HGI) in improving self-regulation in adolescents with emotional behavioral problems. HGI is an intervention technique in clinical hypnosis which involves memory reconstruction and emotional correction using guided imagery techniques where the individual will enter the process of visualizing memories in the subconscious mind. The research design used a pretest-posttest design with switching replications with a total of 16 participants aged 16 – 18 years who were divided into the first group (n=8) and the second group (n=8). Self-regulation was measured using the Self-Regulation Scale (Novak & Clayton, 2001). The research results show that HGI is effective in increasing self-regulation in adolescents with emotional behavioral problems. Increased self-regulation was also followed by a decrease in negative emotions and an increase in positive emotions after being given HGI treatment.*

**Keywords:** *emotional behavioral problems, self-regulation, hypnotic guided imagery.*