

**Efektivitas *Hypnotic Guided Imagery* terhadap Peningkatan *General Self-Efficacy*
pada Siswa *Underachiever***

***Effectiveness of Guided Imagery on Promoting General Self-Efficacy Among
Underachievers***

Ika Kusumasari¹, Kwartarini Wahyu Yuniarti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Email: ikakusumasari@mail.ugm.ac.id¹, kwartarini_psy@ugm.ac.id²

Abstrak. *General self-efficacy* (GSE) merupakan faktor yang mampu memprediksi keberhasilan siswa dalam tugas perkembangannya. Rendahnya GSE pada siswa *underachiever* dipengaruhi oleh pengalaman kegagalan mengenai belajar yang menyebabkan pemaknaan dan emosi negatif. Intervensi *Hypnotic Guided Imagery* (HGI) menjadi alternatif dalam peningkatan GSE dengan menggunakan proses rekonstruksi memori. Penelitian ini menguji efektivitas intervensi HGI untuk meningkatkan GSE pada siswa *underachiever*. Desain penelitian ini menggunakan *pretest posttest control group with switching replication*, dengan *purposive sampling* dan menggunakan instrumen *General Self-Efficacy Scale* dan PANAS-X. Total 16 partisipan dibagi dalam dua kelompok dengan *random assingment*. Penelitian menunjukkan intervensi HGI dapat meningkatkan GSE siswa *underachiever* secara signifikan ($F(2, 28) = 3,79$; $p = ,035$, $\eta^2p = 0,159$) dan menunjukkan sumbangan efektif yang besar.

Kata kunci : *general self-efficacy, underachiever, hypnotic guided imagery, rekonstruksi memori*

Abstract. *General self-efficacy* (GSE) is a factor that can predict students' success in their developmental tasks. Low GSE in underachiever students is influenced by the experience of failure regarding learning which causes negative meanings and emotions. Hypnotic Guided Imagery (HGI) intervention is an alternative in increasing GSE by using the memory reconstruction process. This study tested the effectiveness of HGI intervention to improve GSE in underachiever students. This research design uses *pretest posttest control group with switching replication*, with *purposive sampling* and using *General Self-Efficacy Scale* and PANAS-X instruments. A total of 16 participants were divided into two groups by random assignment. The study showed that HGI intervention can significantly improve the GSE of underachiever students ($F(2, 28) = 3.79$; $p = .035$, $\eta^2p = 0.159$) and showed a large effective contribution.

Keywords : *general self-efficacy, underachiever, hypnotic guided imagery, memory reconstruction*