

Efektivitas Terapi *Hypnotic Guided Imagery* untuk Meningkatkan *Meaningful Work* pada Karyawan dengan *Work Engagement* Rendah

Yunissa Meganingtyas¹, Kwartarini Wahyu Yuniarti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹yunissameganingtyas@mail.ugm.ac.id, ²kwartarini_psy@ugm.ac.id

Abstract. Structural and psychological pressures in higher education institutions can weaken employees' work engagement, especially when individuals perceive a lack of meaningfulness in their work. Low levels of meaningful work are a key indicator of disengagement and may adversely affect employee well-being. This study aimed to evaluate the preliminary effectiveness of Hypnotic Guided Imagery (HGI) in enhancing meaningful work among educational staff with low engagement levels. A randomized controlled trial (RCT) was conducted with 31 participants randomly assigned to an intervention group (n = 16) or a control group (n = 15). The intervention group received two sessions of HGI, while the control group participated in neutral conversations. Assessments were conducted using the Work and Meaning Inventory (WAMI) and the Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9), and data were analyzed using Mixed ANOVA. Results indicated a significant interaction between time and group for meaningful work scores ($p = 0.017$, $\eta^2p = 0.181$), with notable improvements in the dimensions of positive meaning and meaning-making through work in the intervention group. Although changes in emotional responses aligned with the expected direction, interaction effects on emotion were not statistically significant. These findings offer preliminary support for HGI as a reflective, hypnosis-based intervention that may enhance personal dimensions of meaningful work. Further research is needed to confirm its long-term impact and explore broader organizational applications.

Keywords: *Hypnotic Guided Imagery (HGI), meaningful work, work engagement, randomized controlled trial (RCT), non-academic staff*



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Efektivitas Terapi Hypnotic Guided Imagery (HGI) untuk Meningkatkan Meaningful Work Karyawan dengan Permasalahan Work Engagement

Yunissa Meganingtyas, Prof. Dra. Kwartarini Wahyu Yuniarti, M.Med.Sc., Ph.D., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

Abstrak. Tekanan struktural dan psikologis dalam lingkungan pendidikan tinggi dapat melemahkan keterlibatan kerja, terutama ketika individu mengalami penurunan makna dalam pekerjaan. Rendahnya makna kerja merupakan indikator penting dari keterlibatan yang rendah dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan karyawan. Studi ini mengevaluasi potensi efektivitas awal dari intervensi *Hypnotic Guided Imagery* (HGI) dalam meningkatkan *meaningful work* pada tenaga kependidikan dengan tingkat *work engagement* yang rendah. Penelitian menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT). Sebanyak 31 partisipan dibagi secara acak ke dalam kelompok intervensi ($n=16$) dan kontrol ($n=15$). Evaluasi dilakukan menggunakan *Work and Meaning Inventory* (WAMI) dan *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES-9), dengan analisis menggunakan *Mixed ANOVA*. Hasil menunjukkan adanya interaksi yang signifikan antara waktu dan kelompok pada skor *meaningful work* ($p=0.017$, $\eta^2p=0.181$), terutama pada dimensi *positive meaning* dan *meaning-making through work*. Intervensi juga diikuti oleh perubahan respons emosional yang mendukung arah perubahan positif, meskipun uji interaksi pada emosi tidak mencapai signifikansi statistik. Temuan ini memberikan bukti awal bahwa HGI berpotensi memperkuat aspek personal dari makna kerja melalui pendekatan reflektif berbasis hipnosis. Meskipun efek pada dimensi prososial belum terlihat secara signifikan, studi ini menandai kontribusi awal terhadap pengembangan intervensi psikologis yang mendukung kualitas pengalaman kerja di lingkungan organisasi. Implikasi dan efektivitas jangka panjang dari intervensi ini perlu dikaji lebih lanjut melalui studi berskala besar dan desain metodologis yang lebih kuat.

Kata kunci: *Hypnotic Guided Imagery* (HGI), *meaningful work*, *work engagement*, *randomized controlled trial* (RCT), tenaga kependidikan