

## Efektivitas *Hypnotic Guided Imagery (HGI)* untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Individu dengan Diabetes Mellitus Tipe 2: *A Systematic Literature Review*

### Effectiveness of Hypnotic Guided Imagery (HGI) in promoting Subjective Well Being among Individuals with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Literature Review

Astri Fatwasari<sup>1</sup>, Kwartarini Wahyu Yuniarti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

Sosiohumaniora Street, Bulaksumur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: \*[1astrifatwasari@mail.ugm.ac.id](mailto:1astrifatwasari@mail.ugm.ac.id), [2kwartarini\\_psy@ugm.ac.id](mailto:2kwartarini_psy@ugm.ac.id)

**Abstract.** Subjective wellbeing (SWB) is an evaluation of increased life satisfaction and an evaluation of positive emotions and emotions. Individuals with type 2 diabetes mellitus (T2DM) have insulin secretion which affects blood sugar levels and tend to have low SWB. Hypnotic Guided Imagery (HGI) is psychotherapy through deep relaxation to convert negative emotions into positive emotions. The purpose of this study was to review previous literature of HGI to increase SWB in T2DM. The method used is a systematic literature review through literature studies on the Cochrane Library, Science Direct, Pubmed, Scopus, and Google Scholar databases. Results of examination on 1714 studies. There are 16 full text articles to do full text eligibility. The results showed that there was no research at the gold standard level about HGI to increase SWB on T2DM, so further research was needed. The results of studies on HGI and DM show decreased blood glucose, anxiety, stress, improved sleep quality, and improved well-being.

**Keywords:** *subjective well-being, type 2 diabetes mellitus, hypnotic guided imagery*

**Abstrak.** *Subjective well-being* (SWB) adalah evaluasi kognitif berupa kepuasan hidup dan evaluasi afektif berupa emosi negatif dan emosi positif. Individu dengan diabetes mellitus tipe 2 (T2DM) memiliki sekresi insulin yang berpengaruh pada gula darah dan cenderung memiliki SWB yang relatif rendah. *Hypnotic Guided Imagery (HGI)* merupakan psikoterapi melalui *deep relaxation* untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Tujuan penelitian ini adalah mengkaji penelitian mengenai efektivitas HGI untuk meningkatkan SWB pada T2DM. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* melalui database Cochrane Library, ScienceDirect, Pubmed, Scopus, dan Google Scholar. Dari 1714 studi terdapat 16 artikel *full text* untuk dilakukan *eligibility*. Hasil penelitian menunjukkan belum terdapat penelitian *gold standard level* mengenai efektivitas HGI untuk meningkatkan SWB pada T2DM, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut. Hasil studi mengenai HGI dan DM menunjukkan penurunan glukosa darah, kecemasan, stres, peningkatan kualitas tidur, serta peningkatan *well-being*.

**Keywords:** *subjective well-being, diabetes mellitus tipe 2, hypnotic guided imagery.*