

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap insomnia pada residen napza. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah (1) ada pengaruh pemberian *guided imagery* terhadap penurunan insomnia pada residen napza. (2) Ada perbedaan skor insomnia antara residen napza yang diberi *guided imagery* dengan residen yang tidak diberi *guided imagery*. (3) Derajat insomnia pada residen yang diberi *guided imagery* (kelompok eksperimen) setelah diberi *guided imagery* terjadi penurunan bila dibandingkan dengan sebelum diberi *guided imagery* dan derajat pada residen yang tidak diberi *guided imagery* (kelompok kontrol) cenderung tidak terjadi penurunan yang signifikan. Penelitian ini melibatkan 14 orang residen, 5 orang residen dengan insomnia kategori tinggi dan 9 residen dengan insomnia kategori sedang. 14 orang residen tersebut dibagi menjadi 2 kelompok, 7 orang residen ke dalam kelompok eksperimen dan 7 orang residen ke dalam kelompok kontrol secara *cluster random sampling*. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala insomnia, *sleep diary*, dan dokumentasi riwayat permintaan obat tidur. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *independent sample t-test* pada program SPSS. Dari hasil analisis data diketahui koefisien perbedaan (nilai t) sebesar 3,951 dengan $p < 0,010$. Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang mendapatkan *guided imagery* mengalami penurunan dibandingkan subjek yang tidak diberikan *guided imagery*.

Kata kunci : insomnia, *guided imagery*, residen napza.