



Efektivitas Ifdil *perceptual light technique* untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas

Author Name(s): Iqbal Arrahman, Ifdil Ifdil, Yeni Karneli, Rima Pratiwi Fadli, Annisaislami Khairati

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: P. Tommy Y. S. Suyasa

Article History

Received: 25 Jun 2024

Revised: 18 Jul 2024

Accepted: 20 Aug 2024

How to cite this article (APA)

Arrahman, I., Ifdil, I., Karneli, Y., Fadli, R. P., & Khairati, A. (2024). Efektivitas Ifdil *perceptual light technique* untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(2), 52-59. <https://doi.org/10.29210/1118800>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1118800>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Arrahman, I., Ifdil, I., Karneli, Y., Fadli, R. P., & Khairati, A. (2024).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)

Efektivitas Ifdil *perceptual light technique* untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas



Iqbal Arrahman, Ifdil Ifdil^{*}, Yeni Karneli, Rima Pratiwi Fadli, Annisaislami Khairati

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ABSTRACT

Obesitas pada remaja sering dikaitkan dengan masalah psikologis, termasuk *social anxiety*, yang menyebabkan kecemasan berlebihan dalam situasi sosial dan interaksi dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dalam mengurangi *social anxiety* pada siswa obesitas. Metode penelitian menggunakan *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B. Subjek penelitian adalah satu siswa obesitas yang mengalami *social anxiety* dan dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan meliputi observasi, wawancara, teknik scaling, dan instrumen *social anxiety*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat *social anxiety* subjek setelah diberikan intervensi, dengan nilai PEM sebesar 1.00 dan korelasi negatif yang kuat (-0.927), menunjukkan bahwa tidak ada tumpang tindih data antara fase baseline dan intervensi. Hasil ini mengindikasikan bahwa IPLT efektif dalam mengurangi *social anxiety* pada siswa obesitas. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan membuktikan IPLT sebagai pendekatan yang cepat, efisien, dan inovatif dalam menangani masalah psikologis seperti *social anxiety* pada remaja obesitas, serta memperluas penggunaan IPLT dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental remaja.

Keywords:

Obesitas
Social anxiety
Ifdil perceptual light technique
(IPLT)

Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,
Universitas Negeri Padang
Email: ifdil@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar di dunia yaitu 12,2% (Liberali, Kupek, and Assis 2020; Makmun 2021). Obesitas dapat menimbulkan permasalahan fisik dan psikologis pada remaja. Hal ini dapat terjadi karena berbagai hal terutama tekanan dari lingkungan sosial (Sudargo et al. 201; Rahayu and Luthfida 2019). Misalnya mendapatkan perilaku yang tidak menyenangkan dari teman kelas karena memiliki badan gemuk, mendapat olok-an dan ejekan dengan nama sebutan si gendut (Koto 2023; Tursina and Mahriza 2022). Sehingga kondisi tersebut membuat siswa dengan obesitas mulai mempertanyakan dan membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal yang dibentuk sesuai standar masyarakat (Jaremka and Pacanowski 2019; Nurmala 2020). Lebih lanjut pada aspek psikologis obesitas menyebabkan berbagai permasalahan seperti, stres, *anxiety*, dan depresi (Novitasari et al. 2021; DWI 2024).

Salah satu bentuk kecemasan pada remaja obesitas adalah *social anxiety*. *Social anxiety* merupakan salah satu bentuk kecemasan yang khusus (Damaiyanti, Suri, and Octavia 2023). Gejala *social anxiety* bisa beragam, mulai dari gejala fisik seperti keringat berlebihan, gemetar, detak jantung yang cepat, atau gangguan pencernaan, hingga gejala psikologis seperti perasaan tegang,

takut, atau merasa malu saat berhadapan dengan orang lain (Hasan 2023; Asih, Widhiastuti, and Dewi 2018). *Social anxiety* dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang, memengaruhi kualitas hidup, interaksi sosial, dan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan (Jatmiko 201; 7Nosi 2022). Individu yang mengalami *social anxiety* sering kali merasa cemas atau gelisah tentang kemungkinan penilaian negatif dari orang lain, bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak berbahaya atau tidak mengancam (Imaddudin, Arumsari, and Dianah 2023; Aryani 2016).

Individu yang memiliki kecemasan sosial menghasilkan pikiran negatif yang berlebihan, berperilaku mencari aman, dan evaluasi diri yang negatif dalam kelompok (Duana and Hadjam 2012). Kesalahan sensorik yang diakibatkan dari pikiran yang negatif terhadap berat badan yang berlebihan akan mengakibatkan individu mengalami kecemasan dan ketakutan (SIAHAAN 2023). Pada penelitian ini, IPLT menjadi penting karena karena mengubah proses sensorik, termasuk persepsi akibat *social anxiety*. *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) merupakan sebuah alternatif pendekatan brief untuk mereduksi trauma, fobia, *anxiety* dan masalah psikologis lainnya (Ifdil, Zola, and Fadli 2019; Murad 2020). Teknik ini bekerja dengan mengubah spektrum warna cahaya, dengan menutup mata dengan bantuan tangan (10). Lampu berwarna putih tersebut diarahkan pada klien agar cahayanya lebih terkonsentrasi pada satu area sehingga memberikan efek nyaman dan terang (Ifdil et al. 2023) Pemancar cahaya sekaligus dapat menstimulasi tubuh dan memberikan efek jangka panjang (Koyuncu et al. 2019; Erliksson, Lindner, and Mörtberg 2020; O' Day and Heimberg 2021).

Ideanya siswa obesitas dapat mengendalikan pikirannya dan mengontrol kecemasannya agar tidak berlebihan saat melakukan interaksi dengan orang lain dan bisa beraktivitas seperti teman-teman lainnya tanpa merasa cemas akan orang banyak (Sari and Abrori 2019; Ulfa 2015). Sehingga interaksi dan komunikasi dengan orang lain dapat terjalin dengan baik. Kenyataannya masih ada beberapa siswa obesitas mengalami kesulitan saat melakukan interaksi dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya (Nosi 2022; Khaisma 2021; Simajuntak and Siregar 2012). Hal ini terjadi karena perasaan rendah diri mereka karena memiliki bobot badan yang berlebih (Nguyen and Wright 2019; Fernando 2019).

Oleh karena itu diperlukan intervensi psikologis yang tepat dan sesuai dalam penanganannya. teknik *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dapat digunakan sebagai alternatif intervensi untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas (O' Day and Heimberg 2021). IPLT menggunakan kombinasi teknologi, bahasa pemrograman, dan beberapa pendekatan sebelumnya, yang bertujuan untuk mengurangi stres, kecemasan, trauma, fobia dan gangguan psikologis lainnya dalam waktu yang relatif singkat yaitu kurang dari sepuluh menit (Ifdil et al. 2023). *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) merupakan sebuah alternatif pendekatan brief untuk mereduksi trauma, fobia, *anxiety* dan masalah psikologis lainnya (Ifdil, Zola, and Fadli 2019; AZIZAH 2024). IPLT menjadi penting karena mengubah proses sensorik. Teknik ini bekerja dengan mengubah spektrum warna cahaya, dengan menutup mata dengan bantuan tangan (12), Lampu berwarna putih tersebut diarahkan pada klien agar cahayanya lebih terkonsentrasi pada satu area sehingga memberikan efek nyaman dan terang. Pemancar cahaya sekaligus dapat menstimulasi tubuh dan memberikan efek jangka panjang (Mizzi et al. 2022). IPLT bekerja dengan memanfaatkan dan menggabungkan teknologi cahaya dengan bahasa pemrograman untuk memodifikasi, mengubah rangsangan sensorik dan persepsi (James et al. 2020).

Tujuan penelitian adalah untuk menguji *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dalam mengurangi *social anxiety* pada siswa obesitas. *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) merupakan sebuah alternatif pendekatan brief untuk mereduksi trauma, fobia, kecemasan dan masalah psikologis (Ifdil, Zola, and Fadli. 2019). Intervensi menggunakan IPLT melalui modifikasi sensorik dan persepsi individu melalui spektrum cahaya (azizah 2024). Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan mencoba mencari solusi dari permasalahan *social anxiety*, yang dituangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “ Efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas” .

Metode

Penelitian ini menggunakan metode single subjek research (SSR) dengan desain A-B (Sunanto, Takeuchi, and Nakata, 2005). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) untuk mengurangi *social anxiety* pada siswa obesitas. Intervensi menggunakan IPLT melalui modifikasi sensorik dan persepsi individu melalui spektrum cahaya untuk mengatasi *social anxiety*. Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan purposive sampling (Arikunto, 2006). Instrumen yang digunakan adalah observasi, wawancara, teknik scaling dan menggunakan instrumen *social anxiety*.

Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 (dua) orang siswa obesitas, yang berdasarkan hasil instrument *social anxiety* diketahui subjek dalam penelitian ini subjek mengalami *social anxiety* dalam kategori tinggi. Klien diberikan intervensi menggunakan *Ifdil Perceptual Light Technique* pada klien. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja obesitas atau pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mengalami obesitas dan tingkat *social anxiety*, seperti ketakutan, keacemasan, malu, tidak nyaman dan perasaan panik ketika bertemu dengan orang banyak. subjek dalam penelitian ini bersedia secara sukarela menjadi subjek penelitian ini. Terdapat 2 (dua) siswa yang memenuhi kriteria dan bersedia diberikan intervensi konseling dengan menggunakan *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT). Untuk menjaga azas kerahasiaan dalam proses konseling maka digunakan nama samaran kepada mereka yang menerima intervensi. Sehingga identitas dan kekhawatiran peneliti dan subjek tetap terjaga dengan baik. Subjek dalam penelitian ini menyatakan mengalami kecemasan, ketakutan dan malu apabila bertemu dengan orang banyak. kecemasan yang dialami klien berada pada rentang ke 9 skala perskalaan.

Prosedur

Melalui observasi dan wawancara dengan siswa obesitas yang memiliki *social anxiety* dalam bentuk perasaan takut dan cemas yang berlebihan, dan berbagai macam masalah psikologis ketika bertemu dengan orang banyak. Identifikasi perilaku *social anxiety* siswa obesitas melalui instrumen *social anxiety*. Pada penelitian ini intervensi yang dilakukan melalui prosedur IPLT-C (insight, processing of building Rapport, light technique, tool and techniques, and closing and follow up) (Ifdil, Zola, and Fadli, 2019)

Intervensi

Penelitian ini memperoleh gambaran *social anxiety* pada siswa obesitas sebelum diberikan intervensi (Baseline A), setelah diberikan intervensi (Intervensi B), sebelum dan setelah diberikan intervensi melalui *ifdil perceptual light technique* (IPLT) dalam mengurangi *social anxiety* pada siswa obesitas. Masalah yang dihadapi adalah *social anxiety* pada siswa obesitas yang mengakibatkan masalah yaitu ketakutan, kecemasan serta mengalami masalah psikologis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian subjek tunggal (SSR) (Sunanto, Takeuchi, and Nakata, 2005).

Langkah pertama yang dilakukan adalah memperoleh data target behavior pada kondisi baseline (A). Setelah data stabil, barulah diberikan intervensi (B). Pengumpulan data pada kondisi intervensi dilakukan secara terus menerus hingga data mencapai tren dan level yang jelas. Setelah itu, setiap kondisi baseline (A), dan intervensi (B), diulangi untuk responden yang sama (A). Subjek penelitian adalah satu siswa yang mengalami *social anxiety*, dan terapi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Ifdil Perceptual Light Technique* (Ifdil, Zola, and Fadli, 2019).

Pada tahap awal, para peneliti memantau dan mengumpulkan data selama jangka waktu tertentu hingga data stabil, yang memakan waktu dua minggu. Sampai tren dan tingkat data fase intervensi stabil. Setelah intervensi IPLT, dilakukan tindak lanjut untuk menilai kondisi subjek. Perubahan yang terjadi dan efektivitas IPLT dapat diketahui dengan adanya penurunan ketakutan/ kecemasan subjek ketika bertemu dengan orang banyak. Selanjutnya hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi menggunakan IPLT dibandingkan untuk menggambarkan kondisi klien setelah dilakukan intervensi (B).

Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah A-B Baseline (A)-Intervention (B) (Sunanto, Takeuchi, and Nakata, 2005). Pengumpulan data dan analisis efek intervensi dilakukan dengan menggunakan desain AB. Tahap intervensi (B) dilakukan sesuai dengan prosedur *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT), responden melakukan pengukuran kembali setiap sesi untuk mendapatkan gambaran perubahan subjek setelah mengikuti intervensi menggunakan IPLT berlangsung selama 10 sampai 15 menit dan dilakukan secara tatap muka. Selanjutnya setiap sesi dinilai untuk mengetahui besarnya perubahan subjek.

Pada tahap awal, para peneliti memantau dan mengumpulkan data selama jangka waktu tertentu hingga data stabil, yang memakan waktu dua minggu. Sampai tren dan tingkat data fase intervensi stabil. Setelah intervensi IPLT, dilakukan tindak lanjut untuk menilai kondisi subjek. Perubahan yang terjadi dan efektivitas IPLT dapat diketahui dengan adanya penurunan ketakutan/ kecemasan klien ketika bertemu dengan orang banyak. Selanjutnya hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi menggunakan IPLT dibandingkan untuk menggambarkan kondisi klien setelah dilakukan intervensi (B).

Analisis Data

Penelitian ini dengan *single subject research* (SSR) merupakan penelitian yang menggunakan subjek tunggal yang prosedur penelitiannya menggunakan desain AB untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap tingkah laku (Marlina 2021)(Imam 2020). Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis visual grafik (Visual Analysis of Grafik Data) yaitu dengan cara mengelompokkan data kedalam grafik kemudian data tersebut dianalisis berdasarkan komponen-komponen pada setiap hasil pada fase baseline (A) sebagai sebelum intervensi dan sebagai data setelah dilakukan intervensi (B).

Hasil dan Pembahasan

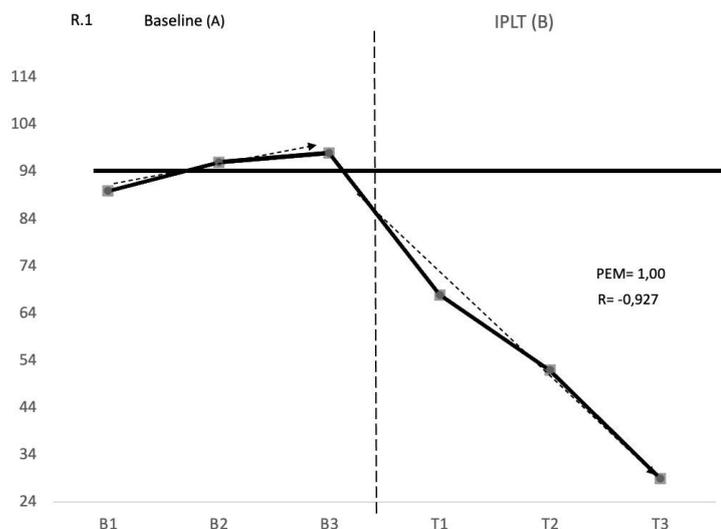
Hasil Sebelum Intervensi (Baseline A)

Hasil temuan penelitian yang diperoleh pada kondisi awal atau sebelum diberikan intervensi pada siswa didapatkan bahwa siswa berada pada kategori tinggi, hasil tersebut diperoleh melalui pengukuran dengan instrumen *social anxiety* siswa obesitas yang diberikan kepada siswa secara kontinyu sebanyak tiga kali berturut-turut dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran bahwa siswa berada pada kondisi jenuh atau berada pada kondisi stabil yang berarti bahwa siswa melakukan perilaku *social anxiety* yang terukur validitasnya sehingga siswa dapat diberikan intervensi dengan pendekatan *ifdil perceptual light technique* (IPLT).

Hasil Setelah Intervensi (Intervensi B)

Setelah melakukan pengukuran dan memperoleh kondisi awal pada siswa sebelum dilakukan intervensi, tahap selanjutnya adalah melakukan intervensi atau perlakuan menggunakan pendekatan *ifdil perceptual light technique* (IPLT) untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas, proses intervensi dilaksanakan sebanyak lima sesi selama bulan agustus sampai september. Hasil temuan penelitian yang diperoleh setelah dilakukan intervensi berdasarkan data yang diperoleh dari instrumen *social anxiety* didapatkan kondisi masing-masing siswa berada pada kategori rendah. *Social Anxiety* pada siswa setelah diberikan perlakuan berada pada kategori rendah dengan rata-rata perilaku *social anxiety* memperoleh skor 30,6%. Dengan makna bahwa *social anxiety* yang dilakukan sebelum diberikan intervensi pada responden dengan identitas dan kategori yang tergolong tinggi tiga sampai empat kali dalam seminggu setelah diberikan perlakuan atau intervensi responden tidak lagi melakukan perilaku merasa *anxiety*.

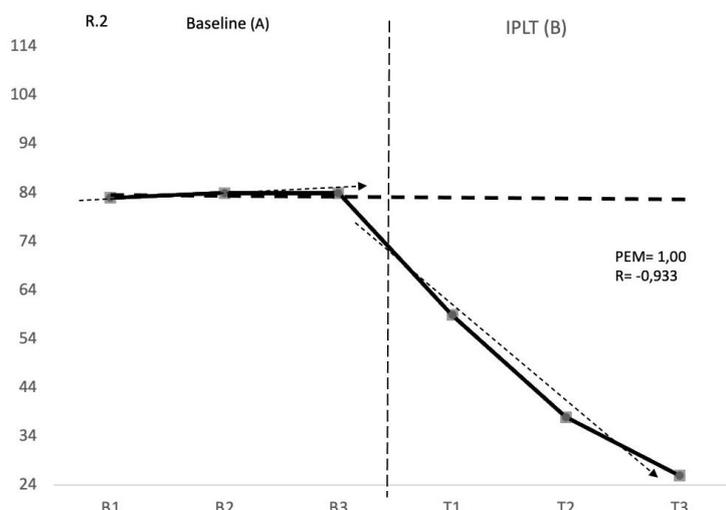
Work with Graphic



Gambar 1. Grafik Kecenderungan Perilaku *social anxiety* R1 Baseline dan IPLT

Gambar 1 menunjukkan penurunan signifikan tingkat *social anxiety* pada siswa obesitas yang mengikuti intervensi *Ildil Perceptual Light Technique* (IPLT) pada responden 1. Pada fase baseline (B1 hingga B3), tingkat *social anxiety* terlihat stabil dengan nilai berkisar antara 104 hingga 94. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, tidak ada perubahan signifikan pada tingkat kecemasan sosial siswa. Namun, setelah dimulainya fase intervensi pada T1, terjadi penurunan yang signifikan pada skor *social anxiety*, yang berlanjut hingga akhir pengukuran di T3, dengan nilai akhir sekitar 24.

Penurunan tajam ini mengindikasikan efektivitas IPLT dalam menurunkan tingkat *social anxiety* siswa obesitas. Hal ini diperkuat dengan nilai PEM (Percentage of Nonoverlapping Data) sebesar 1.00, yang menunjukkan bahwa seluruh data selama fase intervensi tidak tumpang tindih dengan data pada fase baseline, serta korelasi (R) sebesar -0.927, yang menandakan hubungan negatif yang kuat antara intervensi dan penurunan *social anxiety*. Dengan demikian, hasil ini memberikan bukti empiris bahwa metode IPLT efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa obesitas yang menjadi subjek penelitian. Lebih lanjut hasil *treatment* IPLT pada responden 2 dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Grafik Kecenderungan Perilaku *social anxiety* R2 Baseline dan IPLT

Selanjut pada Gambar 2 dapat di analisis penurunan tingkat *social anxiety* pada subjek kedua (R2) yang juga mengikuti intervensi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) pada responden 2. Pada fase *baseline* (B1 hingga B3), skor *social anxiety* relatif stabil, berkisar antara 84 hingga 74, menunjukkan bahwa sebelum intervensi tidak terjadi perubahan signifikan pada tingkat kecemasan sosial subjek. Namun, setelah intervensi dimulai pada T1, terlihat penurunan yang signifikan, dengan skor *social anxiety* menurun secara bertahap hingga mencapai sekitar 24 pada T3.

Penurunan ini memperlihatkan efektivitas IPLT dalam menurunkan *social anxiety* pada subjek kedua. Dengan nilai PEM sebesar 1.00 dan korelasi (R) -0.933, ini menunjukkan bahwa tidak ada data yang tumpang tindih antara fase *baseline* dan fase intervensi, serta adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara intervensi IPLT dan penurunan tingkat *social anxiety*. Seperti pada subjek pertama, hasil ini menegaskan bahwa teknik IPLT memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa obesitas.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik IPLT, dalam konteks konseling individual, memungkinkan siswa obesitas untuk lebih memahami dan mengelola kecemasan sosial yang mereka alami. Melalui konseling ini, siswa diberikan alat dan strategi untuk mengatasi perasaan cemas yang muncul dalam interaksi sosial. Penggunaan visualisasi cahaya sebagai bagian dari teknik ini juga berperan dalam membantu siswa untuk lebih rileks dan mengurangi tekanan psikologis. Dengan demikian, IPLT dapat menjadi salah satu teknik yang potensial untuk digunakan dalam program konseling sekolah. Intervensi yang diberikan melalui *ifdil perceptual light technique* (IPLT) untuk mengurangi *social anxiety* pada siswa obesitas menunjukkan hasil penurunan *social anxiety* yang sebelumnya diawali dengan permasalahan psikologis. Permasalahan psikologis pada responden diatasi melalui procedure IPLT-C (*insight, processing of building Rapport, light technique, tool and techniques and closing and follow up*).

Selanjutnya berdasarkan hasil intervensi melalui IPLT diperoleh berbagai perubahan serta arah perilaku yang lebih positif terhadap responden, Adapun hasil tersebut dipengaruhi oleh implementasi dari teknik *ifdil perceptual light technique* (IPLT) yang dilaksanakan dengan optimal. Dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi melalui IPLT didapatkan bahwa responden tidak lagi mengalami gangguan psikologis (Malu, cemas, tidak percaya diri). Responden telah bisa memberanikan diri untuk berinteraksi dengan teman ataupun tampil di depan kelas. Berdasarkan identifikasi dari *ifdil perceptual light technique* (IPLT) bahwasannya munculnya *social anxiety* karena kelebihan dari berat badan responden. Sehingga dalam prosesnya *ifdil perceptual light technique* (IPLT) bekerja dengan memodifikasi, mengganti dan merubah stimulus sensorik dengan cara yang kuat sehingga sebanding atau melebihi stimulus awal yang diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa *social anxiety* yang dialami responden dapat dikurangi dengan cepat dan membentuk perilaku yang positif. Adapun hasil efektifitas dari implikasi *ifdil perceptual light technique* (IPLT) sebagai intervensi dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar grafik *social anxiety* sebelum dan setelah diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique* (IPLT) pada siswa *social anxiety* siswa mengalami penurunan, dari yang sebelumnya berada pada kategori tinggi pada skor 85,3% dan setelah dilakukan intervensi berada pada kategori rendah dengan rata-rata 30,6% dari kriteria bentuk *social anxiety* yang telah ditetapkan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Yang pertama *social anxiety* pada siswa obesitas sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique* (IPLT) berada pada kategori tinggi. Yang kedua *social anxiety* pada siswa obesitas setelah diberikan intervensi dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique* (IPLT) berada pada kategori rendah yang ketiga *social anxiety* pada siswa obesitas sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique* (IPLT) berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan intervensi berada pada kategori rendah. Berdasarkan paparan

tersebut, simpulan akhir dalam penelitian ini ialah layanan konseling dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique (IPLT)* efektif dalam mengurangi *Social anxiety* pada siswa obesitas

Acknowledgment

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang ikut serta dalam penelitian ini dan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Padang yang telah mendanai penelitian ini melalui skema Penelitian Thesis Magister (PTM) nomor kontrak 1564/UN35.15/LT/2024.

Referensi

- Aryani, farida. 2016. " stres belajar" suatu pendekatan dan intervensi konseling".
- Asih, gusti yuli, hardani widhiastuti, and rusmalia dewi. 2018. " stres kerja."
- Azizah, n. U. R. 2024. " efektivitas ifdil perceptual light technique dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa."
- Damaiyanti, siska, silvia intan suri, and diana octavia. 2023. " hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa sma negeri kota bukittinggi." *Jurnal ners* 7(1):27– 31.
- Duana, dera andhika, and m. Noor rochman hadjam. 2012. " terapi kognitif perilaku dalam kelompok untuk kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas." *Jip (jurnal intervensi psikologi)* 4(2):145– 60.
- Dwi, rizki hendrawan. 2024. " konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring terhadap tingkat body shame pada remaja di smp al-azhar 3 kedaton bandar lampung."
- Erliksson, olivia j., philip lindner, and ewa mörtberg. 2020. " measuring associations between social anxiety and use of different types of social media using the swedish social anxiety scale for social media users: a psychometric evaluation and cross-sectional study." *Scandinavian journal of psychology* 61(6):819– 26.
- Fernando, muhammad luthfi. 2019. " gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas." *Jurnal ilmiah psikologi terapan* 7(1):101– 18.
- Hasan, amrina rosyada. 2023. " pola asuh orang tua pada anak pengidap anxiety (studi kasus di kecamatan srumbung)."
- Ifdil, ifdil, rima p. Fadli, nilma zola, elfi churnia, yola eka putri, and berru amalianita. 2020. " the effectiveness of ifdil perceptual light technique in reducing ophidiophobia." *Addictive disorders & their treatment* 19(4):247– 51.
- Ifdil, ifdil, rima pratiwi fadli, nilma zola, izwah binti ismail, and m. Fahli zatra hadi. 2023. " ip-light technologies gen 2: intervention tools on iptl for trauma, phobia, and psychological problems." *Joiv: international journal on informatics visualization* 7(1):186– 92.
- Ifdil, ifdil, nilma zola, and rima pratiwi fadli. 2019. " ifdil perceptual light technique (iptl) an alternative brief approach for the reduction of trauma, phobia and psychological problems." *Jurnal konseling dan pendidikan* 7(2):50– 57.
- Imaddudin, aam, cucu arumsari, and rana dianah. 2023. " profil kecemasan sosial terhadap siswa sma dan implikasinya terhadap layanan konseling." *Journal of innovative counseling: theory, practice, and research* 7(02).
- Imam, yuwono. 2020. " penelitian sss (single subject research) buku 2."
- James, anthony c., tessa reardon, angela soler, georgina james, and cathy creswell. 2020. " cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents." *Cochrane database of systematic reviews* (11).
- Jaremka, lisa m., and carly r. Pacanowski. 2019. " social anxiety symptoms moderate the link between obesity and metabolic function." *Psychoneuroendocrinology* 110:104425.
- Jatmiko, agus. 2017. " sense of place dan social anxiety bagi mahasiswa baru pendatang." *Konseli: jurnal bimbingan dan konseling (e-journal)* 3(2):161– 70.

- Jefferies, philip, and michael ungar. 2020. " social anxiety in young people: a prevalence study in seven countries." *Plos one* 15(9):e0239133.
- Khaisma, firginia. 2021. " hubungan antara self esteem dengan resiliensi akademik pada siswa sma negeri 5 kota bukittinggi sumatera barat."
- Koto, siti nurhadijah. 2023. " bady shaming prespektif tafsir al-mishbah karya muhammad quraish shihab dalam qur' an surat al-hujurat: 11."
- Koyuncu, ahmet, ezgi ince, erhan ertekin, and raş it tükel. 2019. " comorbidity in social anxiety disorder: diagnostic and therapeutic challenges." *Drugs in context* 8.
- Liberali, rafaela, emil kupek, and maria alice altenburg de assis. 2020. " dietary patterns and childhood obesity risk: a systematic review." *Childhood obesity* 16(2):70– 85.
- Makmun, armanto. 2021. " pola makan terhadap obesitas." *Indonesian journal of health* 2(1):68– 76.
- Marlina, marlina. 2021. " single subject research: penelitian subjek tunggal."
- Mizzi, simone, mangor pedersen, valentina lorenzetti, markus heinrichs, and izelle labuschagne. 2022. " resting-state neuroimaging in social anxiety disorder: a systematic review." *Molecular psychiatry* 27(1):164– 79.
- Murad, odeh suleiman. 2020. " social anxiety in relation to self-esteem among university students in jordan." *International education studies* 13(2):96– 103.
- Nguyen, dat tan, and e. Pamela wright. 2019. " low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in vietnamese secondary school students: a cross-sectional study." *Frontiers in psychiatry* 10:438641.
- Nosi, nur fadilah. 2022. " konsep diri remaja putra obesitas di desa singasari kecamatan karanglewas kabupaten banyumas."
- Novitasari, ajeng dwi, sherly limantara, dona marisa, and rosolina panghiyangani. 2021. " literature review: hubungan tingkat depresi dengan kualitas hidup pada pasien pcos." *Homeostasis* 4(2):411– 16.
- Nurmala, ira. 2020. *Mewujudkan remaja sehat fisik, mental dan sosial:(model intervensi health educator for youth)*. Airlangga university press.
- O' day, emily b., and richard g. Heimberg. 2021. " social media use, social anxiety, and loneliness: a systematic review." *Computers in human behavior reports* 3:100070.
- Rahayu, dewi taurisiawati, and luthfida husnina luthfida. 2019. " obesity with self esteem in teenage girls 10th grade in vocational senior high school yp 17 pare kediri: obesitas dengan harga diri pada remaja putri kelas x smk yp 17 pare kediri." *Jurnal gizi kh* 2(1):7.
- Sari, utin siti candra, and m. Kes abrori. 2019. *Body image*. Pt. Sahabat alter indonesia.
- Siahaan, bertuah clinton. 2023. " pengaruh kecemasan ibu terhadap berat badan bayi yang mendapatkan asi eksklusif di upt puskesmas rawat inap batang kuis."
- Simajuntak, devi lestari, and ade rahmawati siregar. 2012. " hubungan penerimaan diri dengan kompetensi sosial pada remaja obesitas." *Universitas sumatera utara, medan*. Retrieved from http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/devi-lestari-ade-rahmawati-remaja-obesitas.Ok_.Pdf.
- Sudargo, toto, harry freitag, nur aini kusmayanti, and felicia rosiyani. 2018. *Pola makan dan obesitas*. Ugm press.
- Sunanto, juang, koji takeuchi, and hideo nakata. N.d. " pengantar penelitian dengan subyek tunggal."
- Tursina, ade, and rita mahriza. 2022. " id the impact of bullying on psycho-social early childhood." *Pratama widya: jurnal pendidikan anak usia dini* 7(2):115– 23.
- Ulfa, maria. 2015. *Beragam gangguan paling sering menyerang anak*. Flash books.