



# Efektivitas Ifdil *perceptual light technique* (IPLT) untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa

Author Name(s): Lika Lika, Ifdil Ifdil, Rima Pratiwi Fadli, Annisaislami Khairati, Nilma Zola, Yola Eka Putri, Soeci Izzati Adlya, M. Fahli Zatrachadi

Publication details, including author guidelines

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

Editor: Elfi Churnia

## Article History

Received: 14 Aug 2024

Revised: 26 Sept 2024

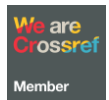
Accepted: 30 Sept 2024

## How to cite this article (APA)

Lika, L., Ifdil, I., Fadli, R. P., Khairati, A., Zola, N., Putri, Y. E., Adlya, S. I., & Zatrachadi, M. F. (2024). Efektivitas Ifdil *perceptual light technique* (IPLT) untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(3), 89-98. <https://doi.org/10.29210/1116500>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1116500>

## 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 Lika, L., Ifdil, I., Fadli, R. P., Khairati, A., Zola, N., Putri, Y. E., Adlya, S. I., & Zatrachadi, M. F. (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* (IPLT) untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa



Lika Lika<sup>1</sup>, Ifdil Ifdil<sup>1\*</sup>, Rima Pratiwi Fadli<sup>1</sup>, Annisaislami Khairati<sup>1</sup>, Nilma Zola<sup>1</sup>, Yola Eka Putri<sup>2</sup>, Soeci Izzati Adlya<sup>1</sup>, M. Fahli Zatrahadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

## ABSTRACT

*Nomophobia* merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering tidak disadari oleh kalangan remaja. Gangguan psikologis tersebut seperti perasaan takut kehilangan koneksi dengan *smartphone*, mengalami gangguan kecemasan atau rasa tidak nyaman saat berada jauh dari *smartphone*. Munculnya kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh siswa dikarenakan tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*, kehilangan jaringan dan konektivitas, serta tidak dapat mengakses informasi dan sosial media. Kondisi kecenderungan *nomophobia* seperti ini sangat diperlukan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah psikologis yang ditimbulkannya dengan segera. Tujuan penelitian adalah untuk menguji efektivitas *ifdil perceptual light technique* (IPLT) dalam mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa. IPLT merupakan sebuah alternatif pendekatan *brief* untuk mereduksi trauma, fobia dan masalah psikologis. Intervensi menggunakan IPLT melalui modifikasi sensorik dan persepsi individu melalui spektrum cahaya untuk mengatasi *nomophobia*. Penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal terhadap tiga subjek yang mengalami kecenderungan *nomophobia*. Desain penelitian menggunakan desain A-B *single subject* penelitian. Instrumen yang digunakan adalah observasi, wawancara, teknik scaling dan menggunakan instrumen *No Mobile Phone Phobia (NMP-Q)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* tinggi sebelum intervensi. Namun setelah diberikan intervensi melalui IPLT tingkat kecenderungan *nomophobia* menurun. Hasilnya menunjukkan bahwa IPLT efektif untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa.

## Keywords:

*Ifdil Perceptual Light Technique*  
IPLT  
Kecenderungan *Nomophobia*  
Siswa  
SMP

## Corresponding Author:

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

## Pendahuluan

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa remaja memiliki kerentanan untuk mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh penggunaan media social (Zubair, Khan, and Albashari, 2023). Saat ini ketergantungan *smartphone* termasuk dalam masalah yang cukup besar, kalangan yang paling rentan ketergantungan *smartphone* ialah remaja karna sesuai dengan karakteristiknya yang selalu ingin mencoba hal-hal baru dan banyak informasi yang bisa didapat dari internet melalui *smartphone* (Copaja-corzo, Jes, and Taype-rondan 2022; Hasanah,

Hijrianti, and Iswinarti 2020; Ren et al. 2023; Young 2020). Berdasarkan fenomena yang sedang marak dikalangan masyarakat Indonesia, khususnya pada remaja saat ini salah satunya adalah kecenderungan *nomophobia*. Istilah *nomophobia* adalah singkatan dari *no-mobile-phone-phobia* (fobia tanpa ponsel) dan pertama kali diciptakan selama penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh Kantor Pos Inggris untuk menyelidiki kecemasan pengguna ponsel (SecurEnvoy, 2012). *Nomophobia* telah dimasukkan kedalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, edisi kelima (DSM-V) (Bragazzi & Puente 2014).

*Nomophobia* merupakan gangguan suasana hati yang berkaitan dengan hubungan yang lebih kuat dengan gejala kecemasan dan, pada tingkat yang lebih rendah, dengan gejala depresi dan stress (Abdoli, Sadeghi-bahmani, et al., 2023; Vagka, Gnardellis, & Lagiou, 2023; Zwilling, 2022). *Nomophobia* memiliki hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dan kesehatan (yaitu gejala muskuloskeletal, pendengaran/penglihatan, dan psikosomatis) (Notara, Vagka, & Lagiou, 2024). Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *nomophobia* dihadapkan pada suatu masalah kesehatan yang berdampak negatif pada seseorang sehingga menimbulkan masalah psikologis, perubahan fisik dan perilaku (Bekaroglu & Yilmaz, 2020; Rubén, 2022; Khakim, Meiyuntariningsih, and Aristawati 2023; Numanovich and Abbosxonovich, 2020).

*Nomophobia* dipandang sebagai jenis fobia kontemporer yang muncul di era digital (Adawi et al., 2018). *Nomophobia* disebut sebagai fobia zaman modern dan mengacu pada ketakutan dan kecemasan seseorang yang tidak dapat mengakses atau berkomunikasi dengan ponselnya (Sari, Ildil, and Yendi 2020; Tolan and Karahan 2022; Yildirim and Correia 2017). Gejala *nomophobia* yang paling umum adalah kecemasan, agitasi, takikardia, ketidakmampuan mematikan ponsel, terus-menerus memeriksa ponsel, mengisi daya baterai meskipun daya ponsel hampir terisi penuh, takut tidak dapat terhubung ke jaringan data, kekhawatiran akan dihapusnya status atau identitas online (Wahyuni, 2022). Selain itu, perilaku *nomophobia* dikaitkan dengan kecemasan sosial dan variabel yang terkait dengan penggunaan *smartphone* (Irene et al., 2023). Kecemasan ini dapat menyebabkan stres, depresi, dan gangguan psikologis lainnya (Amalia and Hamid 2020). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk mereduksi *nomophobia* dan membantu siswa menghadapi situasi ini dengan lebih baik.

Kasus *nomophobia* di Kota Padang ditemukan bahwa 67,3% remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Padang mengalami kecenderungan *nomophobia* sedang (Khakim et al. 2023). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* pada laki-laki SMK Negeri 2 Payakumbuh pada umumnya berada pada kategori sedang dan *nomophobia* pada siswa perempuan SMK Negeri 2 Payakumbuh pada umumnya juga berada pada kategori sedang (Hidayah and Ildil 2023). Prevalensi *nomophobia* ditemukan 100% (320); dimana 59% menunjukkan *nomophobia* sedang, diikuti oleh *nomophobia* ringan (35%) dan *nomophobia* berat (6%). Hampir 60% siswa menggunakan ponsel pintar untuk berkomunikasi, 56% untuk hiburan, dan 46% untuk tujuan belajar (Neelima et al., 2023). Seiring bertambahnya usia generasi muda, tingkat *nomophobia* yang mereka derita semakin menurun. Mereka menyatakan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi yaitu selama masa sekolah menengah (Kaviani, Robards, & Young, 2020).

Salah satu studi penelitian pertama dan sedikit tentang *nomophobia* dilakukan oleh (King, Valenc, and Nardi 2010), di mana mereka melaporkan kasus seorang pasien dengan gangguan panik dan agorafobia dan meneliti hubungan antara *nomophobia* dan gangguan panik. Pasien, yang dilaporkan menunjukkan ketergantungan total pada ponselnya, menerima kombinasi perawatan psikiatris, pengobatan, dan perilaku kognitif terapi (CBT). Selain mengatasi gangguan panik dan agorafobia, CBT juga mengatasi *nomophobia*. Mereka melaporkan bahwa kondisi pasien membaik setelah perawatan, bahwa gejalanya tidak muncul selama empat tahun terakhir dan ia menunjukkan gejala yang cukup parah perbaikan fobianya. Meskipun fokus pada *nomophobia* di CBT, pasien ketergantungan pada ponselnya tidak berubah. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan IPLT untuk mengatasi masalah kecenderungan *nomophobia*. *Ildil perceptual light technique* (IPLT) merupakan sebuah alternatif pendekatan *brief* untuk mereduksi trauma, fobia dan masalah psikologis (Ildil, Zola, and Fadli, 2019). Alasan peneliti menggunakan IPLT sebagai alternatif dalam penanganan kecenderungan *nomophobia*

yaitu karna pada penelitian sebelumnya IPLT terbukti efektif dalam menurunkan *ofidiofobia* (fobia pada ular) (Ifdil et al. 2020), dan IPLT juga efektif dalam mengatasi gangguan stres pasca trauma pada korban gempa Lombok (Ifdil et al. 2022).

Seiring dengan meningkatnya kecenderungan *nomophobia* pada remaja, akan mengakibatkan berbagai macam masalah psikologis dan dampak negatif lainnya. Temuan diatas juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *nomophobia* dihadapkan pada suatu masalah kesehatan yang berdampak negatif pada seseorang sehingga menimbulkan masalah psikologis, perubahan fisik dan perilaku (Rodr and Moreno-guerrero, 2020). Idealnya, penggunaan ponsel atau *smartphone* seharusnya memberikan banyak dampak positif bagi penggunanya, namun fakta dilapangan kecenderungan *nomophobia* semakin menjadi sebuah permasalahan yang harus diatasi. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran diri remaja dan peran orang tua untuk meningkatkan pengendalian diri guna mencegah terjadinya *nomophobia* dan dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Ilmiah, Yusuf, and Tristiana 2021). Permasalahan *nomophobia* jika dibiarkan akan memberikan dampak buruk terhadap kalangan remaja. Seiring dengan meningkatnya kecenderungan *nomophobia* pada remaja, yang mengakibatkan berbagai macam masalah psikologis dan dampak negatif lainnya, maka perlunya sebuah upaya intervensi segera untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* (George et al. 2023; Liu et al. 2022).

Permasalahan psikologis yang diakibatkan oleh penggunaan ponsel yang berlebihan akan mengakibatkan beberapa masalah psikologis karena penerimaan sensorik yang salah akibat dari penggunaan ponsel yang berlebihan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Ketergantungan *smartphone* dapat dikaitkan dengan penyimpangan dalam jaringan otak (Tymofiyeva et al. 2020). Penelitian lain ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara waktu dan *nomophobia* terhadap tingkat kecemasan siswa yang dipisahkan dari ponselnya dalam gangguan kognitif dan sensorik yang biasa terjadi dalam lingkungan akademik (Mir and Akhtar, 2022). Kesalahan sensorik akibat adanya keterikatan terhadap penggunaan ponsel secara terus-menerus dan cenderung terus berlanjut. Hal ini dikarenakan permasalahan yang diakibatkan oleh stimulus yang kuat biasanya muncul di alam bawah sadar. Namun, proses memodifikasi dan menghilangkannya tidak lebih kuat dari stimulus awal yang diterima. Apalagi modifikasi yang dilakukan selama ini cenderung bersifat *behavioral*, bukan sensoris awal. Hal ini dilakukan pada intervensi menggunakan IPLT. Salah satu pengobatan tersebut adalah ketika IPLT digunakan untuk mengobati klien yang mengalami *ophiophobia* dan terbukti efektif (Ifdil et al. 2020). Berdasarkan temuan di atas, penelitian ini menguji efektivitas IPLT untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Intervensi ini dinilai dapat membantu konselor dan terapis dalam memberikan pengobatan yang efektif bagi siswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Adapun pada awal perkembangannya teknik ini menggunakan perubahan spektrum warna, dengan cara menutup mata dengan bantuan tangan secara ekstrim. Light therapy yang telah dikembangkan masih berada pada lingkup wilayah medis, namun belum dilakukan pengembangan untuk mengatasi permasalahan psikologis individu (Kagan and Heaton, 2017). Pada penelitian ini, IPLT menjadi penting karena mengubah proses sensorik, termasuk persepsi akibat kecenderungan *nomophobia*. Terapi ini bekerja dengan mengubah spektrum warna cahaya, dengan menutup mata. Cahaya lampu berwarna tersebut diarahkan pada klien agar cahayanya lebih terkonsentrasi sehingga memberikan efek nyaman dan klien dapat menjadi lebih fokus. Pemancar cahaya sekaligus dapat menstimulasi tubuh dan memberikan efek jangka panjang (Ifdil et al., 2022, 2023). Beberapa penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa Ifdil Perceptual Light Technique dapat mengurangi *ophidiophobia* (Ifdil et al., 2020). Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa IPLT efektif dalam mengurangi *Acrophobia*, dan oleh karena itu, IPLT bertindak sebagai teknik alternatif dalam membantu klien dengan masalah ini (Ifdil et al., 2020).

Tujuan penelitian adalah untuk menguji *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) dalam mereduksi kecenderungan *nomophobia* Pada Siswa. *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) merupakan sebuah alternatif pendekatan *brief* untuk mereduksi trauma, fobia dan masalah psikologis. Intervensi menggunakan IPLT melalui modifikasi sensorik dan persepsi individu melalui spektrum cahaya.



Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan mencoba mencari solusi dari permasalahan kecenderungan *nomophobia*, yang dituangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “ efektivitas *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa” .

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *single subjek research* (SSR) dengan desain A-B (Marlina 2021; Sunanto, Takeuchi, and Nakata 2005; Imam 2020). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) dalam mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Intervensi menggunakan IPLT melalui modifikasi sensorik dan persepsi individu melalui spektrum cahaya untuk mengatasi *nomophobia*. Subjek pada penelitian ini dipilih menggunakan metode *purposive sampling* (Arikunto, 2006). Instrumen yang digunakan adalah observasi, wawancara, teknik scaling dan menggunakan instrumen *No Mobile Phone Phobia* (NMP-Q) (Yildirim and Correia, 2017) yang diadaptasi ke dalam versi Indonesia (Warsah et al. 2023).

## Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang siswa, yang berdasarkan hasil instrumen *No Mobile Phone Phobia* (NMP-Q) diketahui ketiga subjek dalam penelitian ini mengalami kecenderungan *nomophobia* dalam kategori tinggi. Subjek berinisial KZ, ZN, dan VI. Subjek diberikan intervensi menggunakan *ifdil perceptual light technique*.

## Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini melalui observasi dan wawancara dengan siswa yang memiliki kecenderungan *nomophobia* dalam bentuk memiliki perasaan takut yang berlebihan, dan berbagai macam masalah psikologis ketika tidak mengakses *smartphone* mereka. Identifikasi perilaku kecenderungan *nomophobia* juga dilakukan melalui instrumen *No Mobile Phone Phobia* (NMP-Q). Instrumen *No Mobile Phone Phobia* (NMP-Q) terbukti valid dan dapat diandalkan untuk mengetahui bagaimana kecenderungan *nomophobia* (Franco-guanilo 2022; Li et al. 2023). Pada penelitian ini, intervensi yang diberikan melalui prosedur IPLT-C (*insight, processing of building Rapport, light technique, tool and techniques, dan closing and follow up*) (Ifdil, Zola and Fadli. 2019).

## Intervensi

Penelitian ini memperoleh gambaran perilaku kecenderungan *nomophobia* pada siswa sebelum diberikan intervensi (*Baseline A*) dan setelah diberikan intervensi (Intervensi B) melalui *ifdil perceptual light technique* (IPLT) dalam mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Masalah yang dihadapi adalah perilaku kecenderungan *nomophobia* pada siswa yaitu ketakutan, kecemasan serta mengalami masalah psikologis lainnya yang diakibatkan oleh ketidakmampuan diri ketika tidak mengakses atau menggunakan ponsel. 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 tiga siswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia*, dan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *ifdil perceptual light technique* (IPLT) (Ifdil et al. 2020, 2019).

Pada tahap awal, 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 tidak mengakses *smartphon*nya. Selanjutnya hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi menggunakan IPLT dibandingkan untuk menggambarkan kondisi klien setelah dilakukan intervensi (B).

## Analisis Data

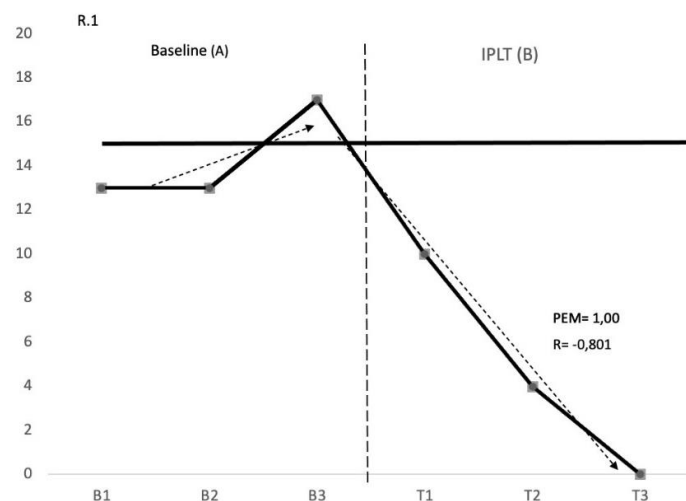
Penelitian ini dengan *single subject research* (SSR) merupakan penelitian yang menggunakan subjek tunggal yang prosedur penelitiannya menggunakan desain A-B untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap tingkah laku (Sunanto, Takeuchi, and Nakata, 2005). Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis 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 data sebelum intervensi dan sebagai data setelah dilakukan intervensi (B).

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan instrumen *No Mobile Phone Phobia* (NMP-Q) untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat perilaku kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Adapun item pernyataan instrumen yaitu terdiri dari 20 item pernyataan dengan bentuk kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan hasil analisis data kecenderungan *nomophobia* pada siswa maka didapatkan hasil sebagai berikut.

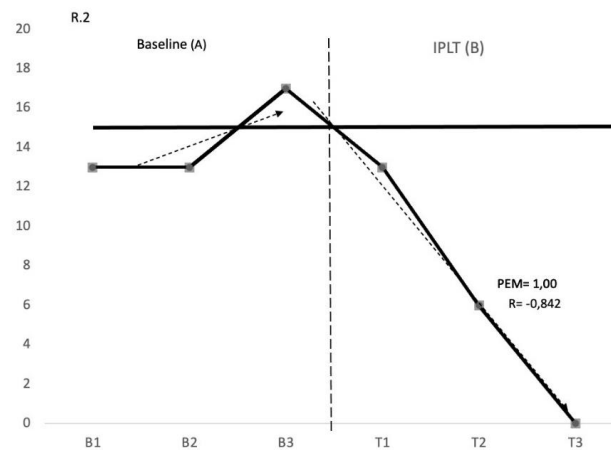
Berdasarkan hasil sebelum diberikan intervensi (*Baseline A*) pada responden I persentase kecenderungan *nomophobia* yang dialami responden I pada persentase angka 65%, 65%, dan 85%. Berdasarkan hasil analisis terhadap hasil kecenderungan *nomophobia* sebelum diberikan intervensi (*Baseline A*) menggunakan IPLT pada responden I dapat digambarkan bahwa responden I berada pada kategori tinggi, namun setelah dilakukan intervensi (B) menggunakan IPLT berada pada kategori rendah dengan rata-rata kecenderungan *nomophobia* memperoleh skor 0,00%. Dengan makna bahwa kecenderungan *nomophobia* yang dilakukan sebelum diberikan intervensi pada responden I dengan identitas dan kategori yang tergolong tinggi setelah diberikan intervensi responden tidak lagi mengalami ketakutan yang berlebihan ketika tidak menggunakan ponsel dan responden sudah bisa mengurangi intensitas penggunaannya terhadap ponsel. Hasil kecenderungan *nomophobia* pada responden I sebelum dan sesudah diberikan intervensi digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Grafik Kecenderungan *Nomophobia* R1 Baseline dan IPLT

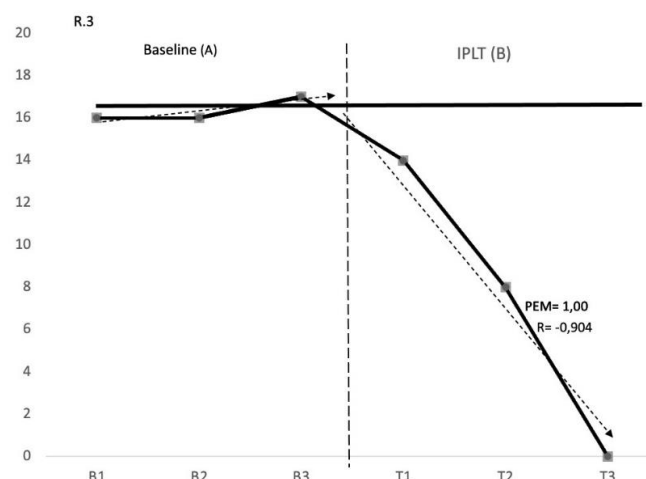
Berdasarkan grafik 1 dapat dimaknai bahwa terjadi perubahan signifikan antara fase Baseline (A) dan fase Intervensi IPLT (B). Pada fase baseline, nilai kecenderungan *nomophobia* dimulai dari angka 12 pada B1, sedikit meningkat menjadi 13 di B2, dan mencapai puncak 16 di B3. Setelah intervensi IPLT dimulai, nilai langsung turun menjadi 12 pada T1, lalu terus menurun hingga mencapai 8 di T2, dan akhirnya mencapai nilai terendah 6 pada T3. Nilai PEM sebesar 1.00 menunjukkan bahwa semua

data fase intervensi berada di bawah median fase baseline, yang menegaskan efektivitas intervensi. Korelasi negatif yang kuat ( $R = -0.801$ ) juga menunjukkan bahwa semakin lama intervensi IPLT berlangsung, semakin rendah kecenderungan nomophobia. Dengan demikian, IPLT terbukti sangat efektif dalam mereduksi kecenderungan nomophobia pada siswa berdasarkan tren penurunan yang signifikan pasca intervensi. Lebih lanjut untuk responden 2.



Gambar 2. Grafik Kecenderungan *Nomophobia* R2 Baseline dan IPLT

Berdasarkan Gambar 2 terlihat perubahan signifikan dalam kecenderungan nomophobia pada siswa antara fase Baseline (A) dan fase intervensi IPLT (B). Pada fase baseline, nilai kecenderungan nomophobia dimulai dari angka 12 pada B1, sedikit meningkat menjadi 13 di B2, dan mencapai puncaknya di 16 pada B3. Namun, setelah penerapan intervensi IPLT, terjadi penurunan drastis, dimulai dari T1 dengan nilai 12, kemudian terus menurun hingga 8 pada T2, dan mencapai nilai terendah 6 di T3. Dengan nilai PEM sebesar 1.00, seluruh data fase intervensi berada di bawah median baseline, menunjukkan efektivitas tinggi intervensi IPLT. Korelasi negatif kuat  $R = -0.842$  mengindikasikan bahwa semakin lama intervensi berlangsung, semakin rendah kecenderungan nomophobia. Hal ini menunjukkan bahwa IPLT berhasil secara signifikan dalam mereduksi kecenderungan nomophobia pada siswa. Hasil kecenderungan *nomophobia* pada responden III sebelum dan sesudah diberikan intervensi digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3. Grafik Kecenderungan *Nomophobia* R3 Baseline dan IPLT

Gambar 3 menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kecenderungan nomophobia pada siswa setelah penerapan intervensi Idfil Perceptual Light Technique (IPLT). Pada fase Baseline (A),

nilai kecenderungan nomophobia relatif stabil, mulai dari 15 di B1, sedikit meningkat menjadi 16 pada B2 dan B3, menandakan tren yang relatif konstan. Namun, setelah intervensi IPLT diterapkan pada fase B, terjadi penurunan signifikan. Nilai kecenderungan nomophobia mulai menurun pada T1 hingga 14, kemudian terus menurun menjadi 8 pada T2, dan mencapai titik terendah 2 pada T3. Nilai PEM sebesar 1.00 menunjukkan bahwa seluruh data pada fase intervensi berada di bawah median data baseline, menegaskan efektivitas intervensi IPLT. Dengan korelasi negatif yang sangat kuat  $R = -0.904$ , grafik ini menunjukkan bahwa IPLT sangat efektif dalam mereduksi kecenderungan nomophobia secara signifikan.

Berdasarkan hasil intervensi melalui IPLT didapatkan hasil berbagai perubahan serta arah perilaku responden yang lebih positif terhadap ketiga responden. Adapun hasil tersebut dipengaruhi oleh implementasi dari teknik *ifdil perceptual light technique (IPLT)* yang dilaksanakan secara optimal. Dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui IPLT maka didapatkan bahwa ketiga responden tidak lagi mengalami gangguan psikologis (cepat emosi, ketakutan, serta cemas) ketika berjarauhan dari ponselnya. Responden telah bisa mengontrol dirinya untuk melakukan kegiatan yang positif (seperti belajar bersama dengan teman tanpa menggunakan ponsel). Berdasarkan identifikasi dari *ifdil perceptual light technique (IPLT)* bahwasannya munculnya masalah kecenderungan *nomophobia* bermula dari pengalaman yang sangat intens dengan ponselnya secara sensoris yang dialami oleh 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 kecenderungan *nomophobia* yang dialami responden dapat tereduksi dengan cepat dan ketakutan dan kecemasan responden tanpa menggunakan ponsel akan hilang.

*Nomophobia*, atau ketakutan tanpa ponsel, telah menjadi perhatian yang signifikan, khususnya dalam konteks kesehatan mental modern. IPLT dirancang sebagai pendekatan terapi alternatif yang bertujuan untuk mengurangi masalah psikologis seperti trauma dan fobia (Ifdil, Zola and Fadli. 2019). IPLT menekankan pemahaman persepsi individu tentang pengalaman mereka dan makna yang melekat pada kejadian/ pengalaman terhadap ponsel mereka. Menurut pandangan IPLT, manusia adalah makhluk perseptual. Persepsi merupakan kemampuan memahami dan menafsirkan berbagai peristiwa yang diterima oleh indra (Ifdil et al. 2023). Perseptualitas merujuk pada kemampuan untuk memahami dan memberikan makna pada berbagai peristiwa yang diterima oleh indra (Ifdil, Zola and Fadli. 2019). Persepsi individu secara tidak langsung berdampak pada berbagai masalah kehidupan karena manusia merupakan makhluk yang bersifat perseptual. Ketika informasi sensorik yang diterima melebihi kapasitas sensor individu untuk memprosesnya, masalah dapat timbul. Informasi tersebut kemudian masuk ke alam bawah sadar dan menjadi nilai bawah sadar yang tetap, sementara stimulus yang bertentangan dengan nilai tersebut juga disimpan (Sheng, Du, and Han 2017). Masalah yang timbul akibat stimulus kuat akan tersimpan di alam bawah sadar, tetapi upaya modifikasi dan penghapusan tidak sebanding dengan kekuatan penerimaan stimulus awal (Ifdil, Zola and Fadli. 2019). Masalah pemrosesan sensorik berdampak pada sifat respons terhadap kejadian sehari-hari (Ghanizadeh 2011).

Kecanduan pada *smartphone* yang dialami individu dikarenakan kehadiran *smartphone* saat ini menjadi alat yang siap membantu segala kebutuhan manusia kapan saja dan dimana saja, seperti berkomunikasi, mencari informasi, hingga hiburan. Hal ini menjadikan individu tersebut memaknai ponsel adalah alat yang dapat memberikan kemudahan bagi mereka. Hal tersebut tanpa disadari oleh individu menjadi menggantungkan segala kebutuhannya pada *smartphone*. Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan pada *smartphone*, dapat menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan salah satunya adalah *nomophobia* (Sari et al. 2020).

*Nomophobia* merupakan perasaan ketergantungan kepada ponsel atau *smartphone* yang mengakibatkan berbagai masalah psikologis seperti ketakutan berlebihan bila tidak mengakses atau menggunakan ponselnya. Rasa takut akibat *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau cemas yang disebabkan karena tidak terkoneksi dengan ponsel atau *smartphone*. Hal ini dikarenakan permasalahan yang diakibatkan oleh stimulus yang kuat biasanya



muncul di alam bawah sadar. Namun, proses memodifikasi dan menghilangkannya tidak lebih kuat dari stimulus awal yang diterima (Ifdil, Zola and Fadli. 2019).

Berdasarkan proses intervensi, IPLT bekerja dengan cara memodifikasi, menggantikan, dan mengubah stimulus sensorik secara intensif sehingga sebanding atau bahkan melampaui stimulus awal yang diterima. Modifikasi yang umumnya dilakukan lebih bersifat perilaku dari pada sensorik (Ifdil et al. 2019). Oleh karena itu, terapi IPLT menjadi penting karena mengubah proses sensorik, termasuk persepsi penggunaan ponsel yang berlebihan. Terapi ini bekerja dengan mengubah spektrum warna cahaya, dengan menutup mata dengan bantuan tangan yang ekstrim (Ifdil, Zola and Fadli. 2019). Sehingga secara efektif dapat mengurangi gangguan psikologis yang diakibatkan oleh penggunaan ponsel yang berlebihan (*nomophobia*). Oleh karena itu, karena manfaat penggunaan IPLT dapat secara efektif mengurangi rasa takut dan kecemasan yang diakibatkan oleh ketergantungan ponsel yang berlebihan (*nomophobia*) dalam penelitian ini dihasilkan perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi IPLT.

## Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa IPLT efektif mengurangi kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Hal ini dikarenakan terjadi perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi melalui IPLT. Sebelum diberikan intervensi melalui IPLT responden termasuk dalam kategori tinggi, namun setelah diberikan intervensi melalui IPLT termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terapi IPLT efektif dalam mereduksi kecenderungan *nomophobia*. Terapi IPLT ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi konselor, terapis, dan ahli psikologi lainnya untuk menangani gangguan psikologis individu, khususnya yang disebabkan oleh penggunaan ponsel yang berlebihan yang mengakibatkan *nomophobia*.

## Acknowledgment

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini dan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Padang dengan skema Penelitian thesis magister nomor kontrak 2683/UN35.15/ LT/2024 yang telah mendanai penelitian ini.

## Referensi

- Abdoli, Nasrin, Dena Sadeghi-bahmani, Nader Salari, Mehdi Khodamoradi, and Vahid Farnia. 2023. " *Nomophobia ( No Mobile Phone Phobia ) and Psychological Health Issues among Young Adult Students.*" 1762– 75.
- Amalia, Reza Fajar, and Achir Yani Syuhaimie Hamid. 2020. " Adiksi *Smartphone*, Kesehatan Mental Anak, Dan Peranan Pola Asuh." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(2):221– 40.
- Bekaroğ lu, E, and Yı lmaz, T. 2020. " *Nomophobia* : Differential Diagnosis and Treatment." 12(1):131– 42. doi: 10.18863/pgy.528897.
- Bragazzi, Nicola Luigi, and Giovanni Del Puente. 2014. " A Proposal for Including *Nomophobia* in the New DSM-V." 155– 60.
- Copaja-corzo, Cesar, Carlos Jes, and Alvaro Taype-rondan. 2022. " *Nomophobia* and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students."
- Franco-guanilo, Roxana. 2022. " Estructura Factorial , Validez y Confiabilidad de La Escala de Nomofobia En Estudiantes de Una Universidad Estatal de Lima Metropolitana Factorial Structure, Validity and Reability of the *Nomophobia* Scale in Students at a State University of Lima Metro." 10(2).

- George, Greeshma, Jose Vincent, and Jacob George B. 2023. " A Study on the Prevalence of *Nomophobia* and Its Associated Factors among the Medical Students of a Medical College in Central Kerala." 10(6):2224– 27.
- Ghanizadeh, Ahmad. 2011. " Sensory Processing Problems in Children with ADHD , a Systematic Review." 89– 94. doi: 10.4306/pi.2011.8.2.89.
- Hasanah, U, Hijrianti, R.U, and Iswinarti. 2020. " PENGARUH *SMARTPHONE* ADDICTION TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA." 15(2):182– 91.
- 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." 19(4). doi: 10.1097/ADT.0000000000000206.
- Ifdil, Ifdil, Rima Pratiwi Fadli, Berru Amalianita, Nilma Zola, Yola Eka Putri, Suhartiwi Suhartiwi, and Taufik Taufik. 2022. " Effectiveness of Ifdil Perceptual Light Therapy in Reducing Post- Traumatic Stress Disorder of Lombok ' s Earthquake Victims." 11(4):161– 68.
- Ifdil, Ifdil, Rima Pratiwi, Nilma Zola, Izwah Binti, and M. Fahli Zatra. 2023. " IP-Light Technologies Gen 2 : Intervention Tools on IPLT for Trauma , Phobia , and Psychological Problems." 7(March).
- Ifdil, Ifdil, Nilma Zola, and Rima Pratiwi Fadli. 2019. " Ifdil Perceptual Light Technique ( IPLT ) an Alternative Brief Approach for the Reduction of Trauma , Phobia and Psychological Problems." 7(2):50– 57.
- Ilmiah, Gt. Ihda Wardatul, Ah. Yusuf, and RR Dian Tristiana. 2021. " An Overview Of Self-Control In Adolescent With *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia)." *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)* 3(2):30. doi: 10.20473/pnj.v3i2.28760.
- Imam, Yuwono. 2020. " Penelitian SSR (Single Subject Research) Buku 2."
- Irene, T., Manuel Gonz, Guillem Blasco-palau, and Desir Mena-tudela. 2023. " *Nomophobia* and Its Relationship with Social Anxiety and Procrastination in Nursing Students : An Observational Study." 1695– 1705.
- Kaviani, Fareed, Brady Robards, and Kristie L. Young. 2020. " *Nomophobia* : Is the Fear of Being without a *Smartphone* Associated with Problematic Use ?"
- Khakim, Ananda, Tri, Devi, Tatik Meiyuntariningsih, and Ririn, Akta Aristawati. 2023. " Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja: Bagaimana Peranan Konformitas ?" *INNER: Journal of Psychological Research* 3(1):38– 48.
- King, Anna Lucia S., Alexandre M. Valenc, and Antonio Egidio Nardi. 2010. " *Nomophobia* : The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence ?" 23(1):52– 54.
- Li, Li, I. Hua Chen, Mohammed A. Mamun, Firoj Mamun, and Irfan Ullah. 2023. " *Nomophobia* Questionnaire (NMP-Q) Across China, Bangladesh, Pakistan, and Iran: Confirmatory Factor Analysis, Measurement Invariance, and Network Analysis." (0123456789). doi: 10.1007/s11469-023-01154-3.
- Liu, Wei, Jung-sheng Chen, Wan Ying Gan, Wai Chuen Poon, Serene En, Hui Tung, Ling Jun Lee, Ping Xu, I-hua Chen, Mark D. Griffiths, and Chung-ying Lin. 2022. " Associations of Problematic Internet Use , Weight-Related Self-Stigma , and *Nomophobia* with Physical Activity : Findings from Mainland China , Taiwan , and Malaysia." (i):1– 16.
- Marlina, Marlina. 2021. " Single Subject Research: Penelitian Subjek Tunggal."
- Mir, Rija, and Mubeen Akhtar. 2022. " Effect of *Nomophobia* on the Anxiety Levels of Undergraduate Students." (September 2020). doi: 10.5455/JPMA.31286.
- Neelima, B. Yasoda, J. Pavan Kumari, R. Sowmya Pallavi, T. Sivakala, K. Srinivas, and G. Ravi Prabhu. 2023. " A Cross Sectional Study on *Nomophobia* among Medical Students in Tirupati , Andhra Pradesh." 10(3):1048– 54.
- Notara, Venetia, Elissavet Vagka, and Areti Lagiou. 2024. " Perceived Health and *Nomophobia* among Young Adults : The Mediating Role of Depression and Stress." 1– 12.

- Numanovich, Abdullayev Ibrohim, and Marupov Azizxon Abbosxonovich. 2020. "The Analysis of Lands In Security Zones Of High-Voltage Power Lines (Power Line) On The Example Of The Fergana Region PhD of Fergana Polytechnic Institute, Uzbekistan PhD Applicant of Fergana Polytechnic Institute, Uzbekistan." *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)-Peer Reviewed Journal* (2):198– 210. doi: 10.36713/epra2013.
- Ren, Shixiu, Tour Liu, Xinlu Zhao, Haibo Yang, and Jon D. Elhai. 2023. "Is *Nomophobia* Problematic or Functional ? A Perspective from Bifactor Structure."
- Rodr, Antonio-manuel, and Antonio-jos Moreno-guerrero. 2020. " *Nomophobia* : An Individual ' s Growing Fear of Being without a *Smartphone* — A Systematic Literature Review."
- Rubén, Rodríguez Elizalde. n.d. " *Nomophobia* and FOMO Syndrome : Are They 21 St Century Occupational Diseases ?" 1– 6. doi: 10.31031/PPRS.2022.05.000625.
- Sari, Indah Permata, Ildil Ildil, and Frischa Meivilona Yendi. 2020. " Konsep *Nomophobia* Pada Remaja Generasi Z." 5(2013):21– 26.
- Sheng, Feng, Na Du, and Shihui Han. 2017. " Degraded Perceptual and Affective Processing of Racial Out-Groups : An Electrophysiological Approach Degraded Perceptual and Affective Processing of Racial out-Groups :" 0919(July). doi: 10.1080/17470919.2016.1182944.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. n.d. " Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal."
- Tolan, Özlem Çakmak, and Selma Karahan. 2022. " The Relationship between *Nomophobia* and Depression , Anxiety and Stress Levels of University Students." 9(1):115– 29.
- Tymofiyeva, Olga, Justin P. Yuan, Roma Kidambi, Chiung Yu Huang, Eva Henje, Mark L. Rubinstein, Namasvi Jariwala, Jeffrey E. Max, Tony T. Yang, and Duan Xu. 2020. " Neural Correlates of *Smartphone* Dependence in Adolescents." *Frontiers in Human Neuroscience* 14(October):1– 8. doi: 10.3389/fnhum.2020.564629.
- Vagka, Elissavet, Charalambos Gnardellis, and Areti Lagiou. 2023. " *Nomophobia* and Self-Esteem : A Cross Sectional Study in Greek University Students."
- Wahyuni, Sri. 2022. " *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Among Medical Students: A Literature Review." *International Journal of Engineering, Science and Information Technology* 2(3):48– 51. doi: 10.52088/ijesty.v2i3.285.
- Warsah, Idi, Aprezo Pardodi Maba, Endang Prastuti, Ruly Morganna, Berliani Aslam Alkiromah Warsah, and Eko Carles. 2023. " Adaptation and Validation of *Nomophobia* Instrument in the Indonesian Version." *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia* 12(2):127– 44. doi: 10.15408/jp3i.v12i2.30852.
- Yildirim, Caglar, and Ana-paula Correia. 2017. " Exploring the Dimensions of *Nomophobia* : Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire Computers in Human Behavior Exploring the Dimensions of *Nomophobia* : Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire." *Computers in Human Behavior* 49(August 2015):130– 37. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059.
- Young, Among. 2020. " What Is Your Level of *Nomophobia* ? An Investigation of Prevalence and Level What Is Your Level of *Nomophobia* ? An Investigation of Prevalence and Level of *Nomophobia* Among Young People in Turkey." *Community Mental Health Journal* (July). doi: 10.1007/s10597-019-00541-2.
- Zubair, Ujala, Muhammad K. Khan, and Muna Albashari. 2023. " Link between Excessive Social Media Use and Psychiatric Disorders." (December 2022):875– 78.
- Zwilling, Moti. 2022. " The Impact of *Nomophobia*, Stress , and Loneliness on *Smartphone* Addiction among Young Adults during and after the COVID-19 Pandemic : An Israeli Case Analysis."