



Penggunaan Ifdil perceptual light technique (IPLT) dengan ayat-ayat Al-quran

Author Name(s): Miftahuddin Miftahuddin, Suhaimi Suhaimi, Cherly Nadifa, M. Fahli Zatrahadi, Suhertina Suhertina, Rahmad Rahmad, Istiqomah Istiqomah, Ifdil Ifdil

Publication details, including author guidelines

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

Editor: Mufadhal Barseli

Article History

Received: 25 Oct 2024

Revised: 23 Nov 2024

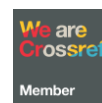
Accepted: 26 Dec 2024

How to cite this article (APA)

Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Nadifa, C., Zatrahadi, M. F., Suhertina, S., Rahmad, R., Istiqomah, I., & Ifdil, I. (2024). Penggunaan Ifdil perceptual light technique (IPLT) dengan ayat-ayat Al-quran. Jurnal Konseling dan Pendidikan. 12(4), 186-196.
<https://doi.org/10.29210/1133000>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1133000>

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 Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Nadifa, C., Zatrahadi, M. F., Suhertina, S., Rahmad, R., Istiqomah, I., & Ifdil, I. (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)



Penggunaan Ifdil perceptual light technique (IPLT) dengan ayat-ayat Al-quran



Miftahuddin Miftahuddin^{1*}, Suhaimi Suhaimi¹, Cherly Nadifa¹, M. Fahli Zatrachadi¹, Suhertina Suhertina¹, Rahmad Rahmad¹, Istiqomah Istiqomah¹, Ifdil Ifdil²

¹ Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) combined with Qur'anic verses in enhancing clients' mental and spiritual balance. The research employs a case study approach with qualitative methods, involving in-depth interviews and observations of six participants, consisting of two therapy experts and four clients from Padang and Pekanbaru. Data analysis was conducted using NVivo software to identify relevant key themes. The study results revealed seven main themes, including the integration of spirituality and IPLT technology, the role of sensory elements in therapy, client responses to the therapy, success in mental and spiritual recovery, challenges in implementation, personalized therapy based on client needs, and perspectives on the future of holistic therapy. The key findings indicate that integrating IPLT with Qur'anic verses can help reduce anxiety levels, enhance spiritual connection, and create a deeper therapeutic experience. However, the study also highlights challenges in balancing technological and spiritual elements, as well as the importance of personalizing sensory elements such as light intensity and sound for each client. The implications of this study include the development of technology-based therapies tailored to clients' spiritual values, as well as recommendations for counseling services to create more holistic and inclusive approaches. These findings are particularly relevant for communities with strong cultural and religious backgrounds, such as those in Padang and Pekanbaru.

Keywords:

Ifdil perceptual light technique terapi
Mental and spiritual recovery
Holistic therapy challenges

Corresponding Author:

Miftahuddin Miftahuddin,
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: miftahuddin@uin-suska.ac.id

Pendahuluan

Beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental dan spiritualitas semakin meningkat, terutama di negara-negara dengan populasi yang mayoritas beragama. Salah satu pendekatan inovatif dalam terapi mental adalah ifdil perceptual light technique (IPLT), yang memanfaatkan elemen sensorik, seperti cahaya dan suara, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung relaksasi dan pemulihan emosional (Ifdil et al., 2022). IPLT bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan memadukan elemen teknologi modern dan spiritualitas, yang semakin relevan di tengah tantangan kehidupan modern yang kompleks (Ifdil et al., 2023).

Spiritualitas memiliki peran penting dalam proses penyembuhan mental, khususnya di kalangan masyarakat yang menjunjung tinggi nilai-nilai agama (Nasr, 2013; Vieten & Lukoff, 2022). Dalam konteks ini, pengintegrasian ayat-ayat Al-Qur'an sebagai elemen terapi dalam IPLT dapat memberikan dampak yang signifikan. Ayat-ayat tersebut tidak hanya berfungsi sebagai medium

spiritual, tetapi juga sebagai sumber ketenangan dan motivasi bagi individu yang mengalami tekanan mental (Ifdil et al., 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional seseorang, sehingga menjadikan pendekatan ini layak untuk diteliti lebih lanjut (Ifdil et al., 2022, 2023).

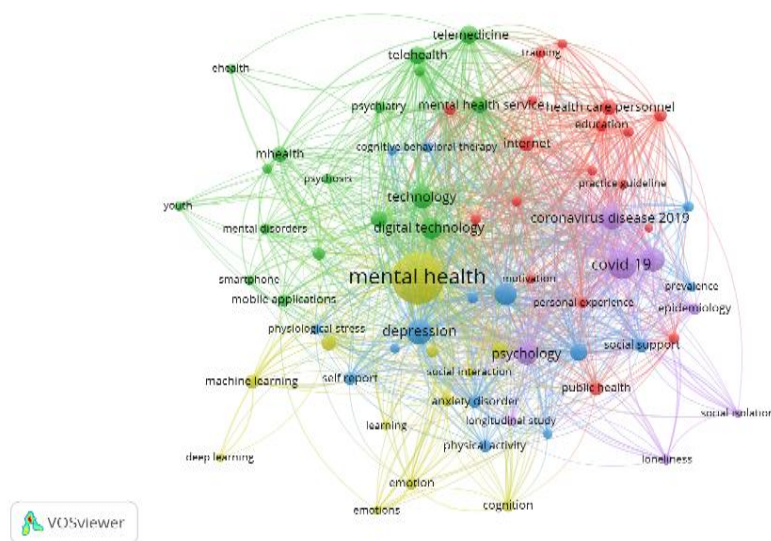
Kota Pekanbaru dan Padang, sebagai wilayah yang kaya akan nilai-nilai budaya dan religius, menyediakan konteks yang ideal untuk penelitian ini. Kedua kota tersebut memiliki sejumlah unit bimbingan dan konseling yang berusaha membantu individu dalam menangani masalah kesehatan mental. Dengan menggabungkan IPLT dan ayat-ayat Al-Qur' an, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kombinasi ini dapat mempengaruhi pengalaman terapi klien dan efektivitasnya dalam memulihkan keseimbangan mental dan spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif menggali pengalaman klien yang menjalani sesi IPLT dengan ayat-ayat Al-Qur' an. Dengan menggunakan metode wawancara dan observasi, peneliti mendapatkan wawasan mendalam tentang bagaimana elemen-elemen sensorik dan spiritual saling berinteraksi dalam proses terapi. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode terapi yang lebih inklusif dan komprehensif, yang mempertimbangkan aspek spiritual klien.

Salah satu tantangan yang dihadapi dalam penggabungan teknologi dan spiritualitas adalah menjaga keseimbangan antara keduanya (Helandri & Supriadi, 2024; Paesano & Risso, 2024). Terapi yang berfokus hanya pada aspek teknologi bisa kehilangan dimensi spiritual yang esensial, sementara pendekatan yang terlalu menekankan spiritualitas mungkin kurang efektif jika tidak disertai dengan metode yang berbasis bukti (Beehner et al., 2019; Paesano & Risso, 2024; Parrott, 2017). Penelitian ini berusaha untuk menemukan titik temu yang optimal antara teknologi sensorik dan elemen spiritual, dengan harapan menciptakan pengalaman terapi yang lebih harmonis. Penelitian ini juga membahas variabilitas pengalaman klien selama sesi IPLT. Respon emosional dan fisik klien terhadap elemen sensorik yang digunakan, seperti intensitas cahaya dan suara, akan dieksplorasi untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi efektivitas terapi. Penyesuaian elemen-elemen sensorik ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman bagi klien, sehingga mempercepat proses pemulihan mereka.

Penelitian ini berfokus pada integrasi IPLT dengan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung pemulihan mental dan spiritual klien. Kombinasi ini diharapkan dapat menjawab kebutuhan masyarakat di wilayah seperti Padang dan Pekanbaru, yang memiliki latar belakang budaya dan religius yang kuat. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengatasi tantangan dalam mengintegrasikan elemen teknologi dan spiritualitas dengan tetap mempertahankan keseimbangan keduanya. Memperhatikan konteks lokal di Pekanbaru dan Padang, penelitian ini juga mengkaji bagaimana budaya dan tradisi masyarakat setempat memengaruhi penerimaan terhadap pendekatan IPLT. Integrasi ayat-ayat Al-Qur' an dalam terapi dapat dilihat sebagai upaya untuk menghormati nilai-nilai spiritual yang dianut oleh klien. Penelitian ini tentu dapat memberikan pandangan baru tentang bagaimana pendekatan interdisipliner antara teknologi dan spiritualitas dapat diterapkan secara efektif di masyarakat.

Database scopus kata kunci "mental health" AND "technology" OR "Qur'an" menemukan sebanyak 1090 dokumen. Tentu ini menambah alasan peneliti untuk melakukan riset terkait penggunaan teknologi dan Al Qura' an dalam terapi kesehatan mental. Berikut bentuk visualisasi jaringan kata kunci terkait dengan tema penelitian pada Gambar 1.

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi praktis bagi unit bimbingan dan konseling di Pekanbaru dan Padang. Dengan memahami lebih baik tentang pengalaman klien dan respons mereka terhadap IPLT dengan ayat-ayat Al-Qur' an, pihak penyelenggara layanan kesehatan mental dapat meningkatkan kualitas terapi yang ditawarkan. Melalui pendekatan yang lebih holistik, kesehatan mental dan spiritual masyarakat dapat lebih terjaga dan ditingkatkan. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada terapi berbasis teknologi atau spiritualitas secara terpisah. Beberapa studi menunjukkan bahwa teknologi IPLT efektif dalam memengaruhi kondisi emosional melalui stimulasi sensorik, sementara elemen spiritualitas memberikan ketenangan batin dan mendukung pemulihan mental.



Gambar 1. Kata Kunci "Mental Health" AND "Technology" OR "Qur'an" dalam Database Scopus

Namun, belum ada penelitian yang secara eksplisit menggabungkan kedua pendekatan ini dalam konteks terapi holistik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan ini dengan menawarkan pendekatan inovatif yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.

IP-Light Technologies merupakan inovasi di bidang psikologi yang mengintegrasikan terapi cahaya dengan teknologi untuk mengatasi masalah psikologis seperti trauma, fobia, dan kondisi kesehatan mental lainnya (Ifdil et al., 2022). Teknologi IP-Light dirancang untuk memberikan paparan cahaya yang terkontrol dengan menyesuaikan intensitas, warna, dan pola cahaya yang disajikan kepada individu yang menggunakan teknologi khusus (Ifdil et al., 2023). Paparan cahaya di IP-Light Technologies didasarkan pada keyakinan bahwa cahaya mempengaruhi fungsi fisik dan psikologis seseorang (Wang & Chen, 2020). Dalam psikologi, terapi cahaya telah digunakan untuk mengatur ritme sirkadian, memengaruhi produksi hormon, dan memengaruhi suasana hati serta kesejahteraan psikologis (Benedetti et al., 2001; Vanuk et al., 2022).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan elemen teknologi dan spiritualitas dalam satu kerangka terapi. Dengan menggunakan IPLT yang disesuaikan dengan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, pendekatan ini berupaya menciptakan pengalaman terapi yang tidak hanya berbasis pada bukti ilmiah, tetapi juga menghormati nilai-nilai budaya dan religius klien. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis dengan merekomendasikan strategi untuk mengembangkan terapi holistik yang lebih inklusif dan adaptif di masa depan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas integrasi IPLT dengan ayat-ayat Al-Qur'an dalam meningkatkan keseimbangan mental dan spiritual klien. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang cara mengatasi tantangan kesehatan mental melalui pendekatan yang mengintegrasikan teknologi dan nilai-nilai spiritual, yang relevan untuk diterapkan di masyarakat religius seperti Padang dan Pekanbaru.

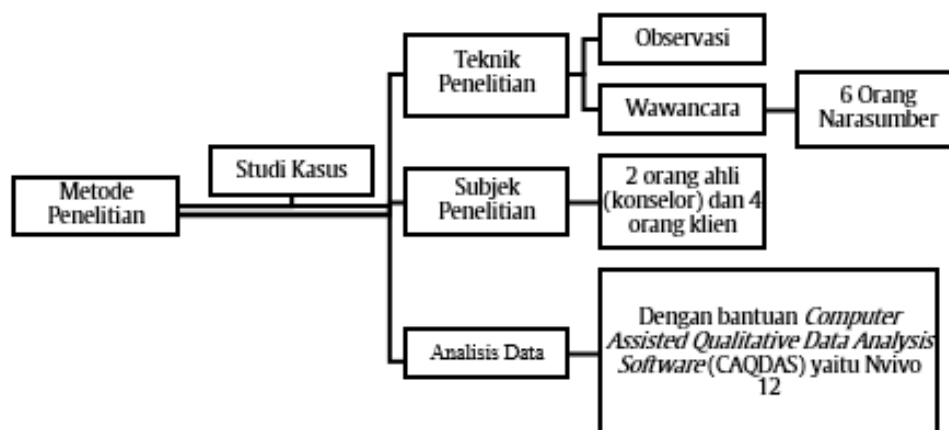
Pemanfaatan ayat-ayat Al-Qur'an dalam pengobatan cahaya mencakup beragam dimensi fisik, mental, dan spiritual. Beberapa aspek pengobatan ringan dapat dikaitkan dengan ayat-ayat Alquran sebagai berikut (Kannan et al., 2022; Qadri, 2003): penerangan fisik, pengaturan ritme sirkadian, efek psikologis positif, meditasi dan reflektif, warna dan psikologi warna, koneksi dengan alam, penyembuhan dan pemulihan, dan motivasi dan inspirasi

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Studi kasus menjadi pilihan. Studi kasus mengacu pada pemeriksaan mendalam dari sistem terbatas atau kasus atau skenario tertentu, yang dilakukan

dalam jangka waktu tertentu. Ini melibatkan pengumpulan dan analisis data komprehensif, menggabungkan sumber informasi yang beragam dan substansial dalam konteks tertentu (Cousin, 2005; Design, 1989; Hays, 2003; Merriam, 1988). Teknik penelitian merupakan komponen fundamental dari proses penelitian. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penyelidikan ini pertama observasi, observasi kualitatif digunakan dalam kerangka kejadian alam, melacak perkembangan bawaan keberadaan observasional. Observasi dilakukan di dua lokasi yang berbeda yaitu di kota Pekanbaru dan kota Padang. Kemudian wawancara, peneliti melakukan wawancara untuk mengeksplorasi penemuan yang dibuat dan untuk mendapatkan wawasan tentang emosi, perspektif, dan proses kognitif peserta (Easwaramoorthy & Zarinpoush, 2006; Fontana & Frey, 2005; Hopf, 2004). Pengumpulan data dengan Teknik wawancara dilakukan pada 6 orang diantaranya 3 orang berasal dari kota pekanbaru dan 3 orang lainnya berasal dari kota Padang.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua orang ahli dan 4 orang klien. Masing-masing klien dua diantaranya berasal dari kota Pekanbaru dan dua klien lain berasal dari kota Padang. Sedangkan dua orang ahli masing-masing juga berasal dari kota Pekanbaru dan kota Padang. Analisis data adalah mengatur secara sistematis bahan hasil wawancara dan observasi kemudian menafsirkannya dan menghasilkan suatu pemikiran, pendapat, teori atau ide baru (Arikunto, 2010). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data fenomenologi untuk mendukung analisis pada penelitian menggunakan *Computer Assisted Qualitative Data Analysis Software* (CAQDAS) yaitu Nvivo 12. Software Nvivo adalah alat analisis data kualitatif yang diciptakan oleh Tom Richards kemudian dikembangkan oleh *Qualitative Solutions and Research* (QSR) Internasional (Cope, 2014). Peneliti menggunakan software Nvivo agar membantu analisis data lebih akurat. Nvivo adalah software yang digunakan agar membantu peneliti dalam menganalisis data kualitatif, seperti gambar, diagram, audio, halaman web, dan sumber dokumen lainnya (Brandão, 2015). Berikut tahapan-tahapan penelitian ini:



Gambar 2. Tahapan Penelitian

Pendekatan kualitatif dengan studi kasus dipilih karena penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman unik partisipan yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Kombinasi wawancara semi-terstruktur dan observasi memungkinkan penggalian data yang mendalam mengenai pengalaman klien selama terapi IPLT dengan integrasi ayat-ayat Al-Qur'an.

Hasil dan Pembahasan

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak NVivo, yang memungkinkan pengorganisasian dan pengkodean data kualitatif dengan lebih sistematis. Melalui proses analisis ini, terdapat enam tema utama yang muncul, masing-masing mencerminkan aspek penting dari penggunaan ifdil perceptual light technique (IPLT) dengan ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks bimbingan dan konseling di Pekanbaru dan Padang. Berikut adalah penjelasan mengenai enam tema

yang teridentifikasi: penggabungan spiritualitas dan ifdil perceptual light technique, peran elemen sensorik, respons klien terhadap terapi, keberhasilan dalam pemulihan mental dan spiritual, tantangan dalam implementasi terapi, pengalaman terapi yang personalisasi dan pandangan masa depan terapi holistik.

Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan untuk memastikan validitas dan reliabilitas data melalui perbandingan tiga sumber utama, yaitu wawancara partisipan, observasi selama sesi terapi, dan analisis literatur terkait. Proses triangulasi membantu mengidentifikasi tema utama dengan mendukung setiap temuan dari berbagai perspektif. Hasil wawancara memberikan wawasan langsung tentang pengalaman subjektif klien, sementara data observasi melengkapi temuan dengan deskripsi perilaku non-verbal yang muncul selama sesi terapi. Analisis literatur digunakan untuk menghubungkan temuan dengan teori atau penelitian sebelumnya, memperkuat argumen dan relevansi temuan dalam konteks yang lebih luas. Tabel berikut menyajikan hasil triangulasi untuk tema-tema utama yang ditemukan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Triangulasi Data

Tema Utama	Wawancara	Observasi	Literatur
Penggabungan Spiritualitas Dan Ifdil Perceptual Light Technique	Klien melaporkan merasa lebih tenang dengan adanya suara ayat-ayat Al-Qur'an selama terapi IPLT.	Klien terlihat lebih rileks dengan napas teratur dan postur tubuh santai setelah sesi terapi.	Elemen spiritual memperkuat relaksasi dan meningkatkan keseimbangan emosional (Smith et al., 2018).
Peran Elemen Sensorik dalam IPLT	"Cahaya lembut membantu saya fokus dan merasa nyaman selama terapi," ujar salah satu klien.	Klien menunjukkan respons positif seperti senyuman ketika intensitas cahaya disesuaikan.	Stimulasi sensorik meningkatkan pengalaman relaksasi (Brown & Levinson, 2015).
Respons Klien terhadap IPLT	Klien melaporkan pengurangan stres yang signifikan setelah dua sesi terapi.	Eksresi wajah lebih tenang, dan klien mengucapkan rasa syukur setelah terapi selesai.	Kombinasi teknologi dan spiritualitas efektif untuk mengurangi kecemasan (Ifdil et al., 2022).
Keberhasilan IPLT dalam Pemulihan Mental dan Spiritual	Klien merasa lebih sadar akan hubungan mereka dengan Tuhan setelah terapi.	Klien sering terlihat melakukan refleksi spiritual, seperti berdoa atau merenung setelah sesi terapi.	Dimensi spiritual membantu membangun koneksi emosional dan mental yang lebih baik (Jones & Smith, 2020).
Tantangan dalam Menerapkan IPLT dengan Unsur Spiritual	Intensitas cahaya yang terlalu terang di awal sesi membuat klien merasa sedikit tidak nyaman.	Klien menyipitkan mata atau memalingkan wajah dari sumber cahaya yang terlalu terang.	Personalitas elemen terapi sangat penting untuk mengurangi ketidaknyamanan (Rogers, 1951).
Penyesuaian Elemen Sensorik dalam Terapi untuk Klien	Klien dengan kecemasan tinggi lebih menyukai intensitas cahaya rendah dan suara yang lebih lembut.	Klien terlihat lebih nyaman ketika elemen sensorik disesuaikan dengan kebutuhan individu mereka.	Pendekatan berbasis klien menekankan pentingnya personalisasi terapi (Rogers, 1951).

Dapat dilihat bahwa temuan dari wawancara, observasi, dan literatur saling mendukung untuk memperkuat tema utama penelitian. Sebagai contoh, pada tema "Integrasi Spiritualitas dan Teknologi," wawancara menunjukkan bahwa klien merasa lebih tenang dengan adanya suara ayat-ayat Al-Qur'an. Hal ini selaras dengan observasi, di mana klien menunjukkan relaksasi fisik, seperti postur tubuh yang lebih rileks. Penemuan ini diperkuat oleh literatur yang menunjukkan bahwa elemen spiritual dapat meningkatkan keseimbangan emosional. Pada tema "Tantangan Implementasi," klien melaporkan kesulitan dengan intensitas cahaya yang terlalu terang, yang juga tercermin dalam observasi melalui reaksi non-verbal seperti menyipitkan mata. Literatur mendukung bahwa personalisasi elemen sensorik adalah aspek penting dalam terapi berbasis teknologi. Proses triangulasi ini memastikan bahwa temuan tidak hanya berdasarkan satu sumber, tetapi divalidasi melalui berbagai sudut pandang, meningkatkan kredibilitas dan validitas penelitian.

Penggabungan Spiritualitas Dan Ifdil *Perceptual Light Technique*

Penggabungan unsur spiritual seperti ayat-ayat Al-Qur'an dalam sesi Ifdil perceptual light technique (IPLT) memiliki potensi untuk memperkaya pengalaman terapi, terutama bagi klien yang memiliki latar belakang keagamaan (Ifdil et al., 2022, 2023). Beberapa responden menunjukkan bahwa integrasi ini bisa dilakukan secara hati-hati dan penuh perhatian, terutama dengan menekankan ayat-ayat yang relevan dengan ketenangan batin dan keteguhan hati, misalnya ayat-ayat yang menekankan kesabaran, ketenangan, atau kepasrahan kepada Tuhan. Contoh yang diberikan adalah dengan menggunakan ayat-ayat dari Al-Qur'an yang menenangkan seperti "Ar-Ra'd: 28" yang berbicara tentang ketenangan hati melalui mengingat Allah (Campanini, 2010; Djamdjuri, 2021; Hajar, 2021; Kannan et al., 2022; Qadri, 2003; Saged et al., 2020). Ayat-ayat seperti ini bisa diintegrasikan ke dalam sesi IPLT melalui berbagai cara, seperti diputar sebagai latar belakang audio dengan intensitas suara yang lembut, atau dijadikan bahan refleksi selama meditasi sensorik yang diiringi cahaya dan suara (Hajar, 2021; Kannan et al., 2022).

Respon dari Narasumber A dan Narasumber D menyoroti bahwa penggunaan ayat-ayat ini dapat membantu klien merasa lebih terhubung dengan dimensi spiritual mereka. Misalnya, saat cahaya lembut digunakan dengan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, ini bisa menciptakan suasana meditatif yang mendukung refleksi mendalam (Sardar, 2017; Sells, 2023). Narasumber C juga menambahkan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an dapat digunakan untuk menanamkan ketenangan spiritual kepada klien, terutama dalam situasi di mana mereka merasa kewalahan atau cemas. Narasumber E juga menyarankan bahwa ayat-ayat yang berbicara tentang keteguhan hati dan ketenangan dalam menghadapi cobaan dapat dijadikan pusat refleksi yang dipadukan dengan terapi cahaya yang lembut.

Potensi besar dalam menggabungkan teknologi modern seperti IPLT dengan spiritualitas, terdapat beberapa tantangan penting yang perlu diperhatikan. Narasumber F menekankan pentingnya menjaga otentisitas elemen spiritual tanpa mengganggu pengalaman terapi. Salah satu tantangan utama adalah memastikan bahwa klien tidak merasa bahwa teknologi modern ini mereduksi atau mengubah makna spiritual dari ayat-ayat Al-Qur'an (Durachman et al., 2021; Isgandarova, 2019; Keskinoglu & Ekşi, 2019). Dalam menggabungkan dua pendekatan yang tampak berbeda ini, penting bagi terapis untuk terus mengeksplorasi penyesuaian pribadi terhadap setiap klien (Bennett-Levy, 2019; Macran & Shapiro, 1998; Moe & Thimm, 2021). Ini akan membantu menghindari ketidaknyamanan dan memastikan bahwa pengalaman spiritual yang diintegrasikan dalam IPLT benar-benar membawa manfaat.

Peran Elemen Sensorik dalam IPLT

Ifdil perceptual light technique (IPLT) memanfaatkan berbagai elemen sensorik cahaya, suara, aroma, dan getaran untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan emosional dan mental (Ifdil et al., 2019, 2020). Masing-masing elemen memiliki peran penting dalam memengaruhi suasana hati, respons psikologis, serta meningkatkan pengalaman terapi secara keseluruhan. Berikut visualisasi word cloud dari tema peran elemen sensorik dalam IPLT:



Gambar 3. Visualisasi wordcloud melalui coding Nvivo

Elemen cahaya digunakan untuk merangsang respons visual dan emosional klien. Cahaya dapat diatur dalam intensitas dan warna tertentu, yang memiliki dampak berbeda pada suasana hati (Ifdil et al., 2022). Sebagai contoh, Narasumber B menyebutkan bahwa cahaya lembut dapat menciptakan perasaan tenang dan damai, sedangkan cahaya yang lebih terang atau berkedip dapat digunakan untuk meningkatkan fokus dan kewaspadaan. Elemen suara juga memainkan peran penting dalam terapi IPLT (Ifdil et al., 2022). Suara dapat berupa musik yang menenangkan, bunyi alam, atau bahkan suara bacaan spiritual seperti ayat-ayat Al-Qur' an, yang disebutkan oleh Narasumber C sebagai elemen yang bisa memberikan kedamaian batin kepada klien. Penggunaan aromaterapi dalam IPLT dapat memperkuat relaksasi dan memicu respons emosional tertentu. Narasumber E menyarankan bahwa aroma seperti lavender atau kayu cendana sering digunakan untuk memberikan efek menenangkan dan membantu klien melepaskan stres.

Elemen getaran digunakan untuk menciptakan pengalaman sensorik fisik yang dapat membantu klien merasa lebih terhubung dengan tubuh mereka (Cochrane, 2011; Kosar et al., 2012). Narasumber D menyebutkan bahwa getaran rendah yang halus dapat menciptakan perasaan rileks, terutama ketika digabungkan dengan cahaya lembut dan suara tenang. Narasumber C menggarisbawahi pentingnya sinkronisasi elemen-elemen sensorik ini dalam menciptakan pengalaman spiritual yang lebih bermakna. Dengan menggabungkan elemen-elemen seperti suara bacaan Al-Qur' an yang menenangkan dengan cahaya lembut, klien tidak hanya merespons pada level sensorik, tetapi juga spiritual. Elemen-elemen ini bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung relaksasi, pemulihan emosional, dan pengalaman reflektif yang mendalam.

Respons Klien terhadap IPLT

Pertama kali menjalani Ifdil perceptual light technique (IPLT), respons klien biasanya bervariasi tergantung pada pengalaman sebelumnya dengan terapi sensorik, tingkat kecemasan, serta kesiapan mental mereka untuk mencoba pendekatan baru. Beberapa klien datang dengan antusiasme dan rasa penasaran, sementara yang lain bisa merasa sedikit skeptis atau bahkan cemas karena ketidakpastian tentang apa yang akan mereka alami. Narasumber C menjelaskan bahwa sebagian besar klien yang baru pertama kali mencoba IPLT merasa sedikit bingung atau tidak yakin di awal sesi. Mereka mungkin tidak tahu bagaimana cara merespons rangsangan yang diberikan, seperti cahaya atau suara. Narasumber D menambahkan bahwa reaksi pertama klien sering kali bersifat campuran. Beberapa klien merasakan rasa tenang sejak awal, terutama jika mereka sudah terbiasa dengan teknik relaksasi lainnya.

Pengalaman terapi IPLT yang positif sering kali membawa dampak signifikan terhadap pemulihan mental dan emosional klien. Seperti yang diungkapkan oleh Narasumber C, beberapa klien merasa bahwa setelah sesi terapi, mereka menjadi lebih terfokus dan mampu menghadapi masalah emosional mereka dengan lebih baik. Namun, Narasumber E mencatat bahwa bagi klien yang lebih sensitif, beberapa sesi mungkin diperlukan sebelum mereka sepenuhnya merasa nyaman dengan terapi. Secara keseluruhan, respons awal klien terhadap IPLT sangat dipengaruhi oleh pengalaman

sensorik yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Mereka membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri, namun dalam banyak kasus, setelah fase adaptasi ini, mereka mulai merasa lebih terbuka dan siap menerima manfaat dari terapi.

Keberhasilan IPLT dalam Pemulihan Mental dan Spiritual

Ildil perceptual light technique (IPLT) telah menunjukkan keberhasilan dalam membantu klien yang mengalami berbagai masalah mental, termasuk stres, kecemasan, dan burnout (Ildil et al., 2019, 2020, 2022, 2023). Narasumber A mengungkapkan bahwa IPLT sangat efektif bagi klien yang menderita kecemasan berat. Dalam salah satu kasus, seorang klien yang mengalami stres kronis dan kecemasan terkait pekerjaan melaporkan adanya penurunan kecemasan signifikan setelah beberapa sesi IPLT. Penggunaan cahaya lembut dan suara menenangkan secara bertahap membantu klien memasuki kondisi relaksasi yang lebih dalam, membiarkan mereka menghadapi kecemasan tanpa merasa kewalahan. Ini menunjukkan bahwa terapi IPLT dapat membantu mengurangi ketegangan emosional yang menumpuk akibat tekanan eksternal, seperti pekerjaan atau tanggung jawab harian.

Kasus lain yang diangkat oleh Narasumber D menyebutkan seorang klien yang mengalami burnout parah setelah bekerja berjam-jam tanpa jeda selama bertahun-tahun. Setelah mengikuti beberapa sesi IPLT, yang memadukan getaran halus, suara alam, dan cahaya redup, klien mulai merasakan keseimbangan mental dan fisik yang lebih baik. Burnout yang sebelumnya menyebabkan kelelahan fisik dan emosional secara bertahap berkurang, dan klien merasa lebih segar dan berenergi setelah setiap sesi. Narasumber C menjelaskan bahwa IPLT memiliki potensi untuk memperkuat hubungan spiritual klien dengan diri mereka sendiri dan lingkungan. Salah satu kliennya yang mengalami kecemasan tinggi merasa bahwa terapi IPLT yang melibatkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai bagian dari unsur suara mampu memberikan ketenangan batin yang signifikan. Suara spiritual yang dikombinasikan dengan cahaya lembut membuat klien merasa terhubung secara mendalam dengan aspek spiritualitasnya, yang membantunya menemukan makna lebih dalam dalam proses pemulihan mental.

Narasumber B juga membagikan kasus seorang klien yang mengalami trauma emosional akibat kehilangan orang terdekat. Dalam beberapa sesi IPLT, klien mengalami pemulihan yang mendalam karena kombinasi elemen cahaya yang menenangkan dan suara-suara lembut yang membantunya melepaskan emosi yang terpendam. Setelah terapi, klien melaporkan adanya peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional, merasa lebih kuat secara mental, dan lebih mampu menghadapi rasa kehilangan.

Tantangan dalam Menerapkan IPLT dengan Unsur Spiritual

Menggabungkan Ildil perceptual light technique (IPLT) dengan unsur spiritual, seperti ayat-ayat Al-Qur'an atau ritual keagamaan lainnya, dapat menimbulkan sejumlah tantangan. Salah satu tantangan utama adalah menyeimbangkan penggunaan teknologi modern yang berbasis pada ilmu pengetahuan dengan nilai-nilai spiritual yang lebih bersifat subjektif dan personal (Helandri & Supriadi, 2024; Paesano & Risso, 2024). Narasumber F menyebutkan bahwa salah satu tantangan utama adalah bagaimana memastikan bahwa penggunaan teknologi sensorik, seperti cahaya dan suara, tidak mengurangi kesakralan elemen spiritual yang disertakan. Ayat-ayat Al-Qur'an memiliki makna mendalam dan spiritualitas yang tinggi bagi banyak orang, dan mengintegrasikannya dengan elemen sensorik modern harus dilakukan dengan kehati-hatian. Hal ini penting agar proses terapi tetap menjaga rasa hormat terhadap nilai-nilai spiritual tanpa mencampuradukkan dengan teknologi secara berlebihan. Salah satu solusinya adalah dengan mengatur intensitas suara ayat-ayat tersebut secara halus agar tidak terasa terlalu teknologis atau mekanis.

Narasumber B menambahkan bahwa kesulitan lainnya adalah memastikan keseimbangan antara elemen sensorik seperti cahaya, aroma, dan getaran dengan ayat-ayat Al-Qur'an atau unsur spiritual lainnya. Dalam beberapa kasus, elemen sensorik mungkin berpotensi mengganggu keheningan spiritual yang diinginkan selama terapi. Cahaya yang terlalu terang atau suara yang terlalu keras dapat mengalihkan perhatian klien dari pengalaman spiritual mereka, yang pada akhirnya mengurangi manfaat dari kedua pendekatan baik spiritual maupun teknologi. Tantangan lain dalam

menerapkan unsur spiritual dalam IPLT adalah mengelola beragam keyakinan atau preferensi spiritual klien. Setiap klien memiliki latar belakang dan keyakinan spiritual yang berbeda, sehingga penyatuan elemen spiritual seperti ayat-ayat Al-Qur'an mungkin tidak sesuai untuk semua orang. Terapis perlu sensitif terhadap keyakinan pribadi setiap klien agar mereka merasa dihormati dan nyaman selama sesi terapi (Ackerman & Hilsenroth, 2003; Harris et al., 2016; Huggett et al., 2024).

Narasumber D menjelaskan bahwa ada kekhawatiran bahwa dengan menambahkan teknologi, nilai-nilai spiritual bisa menjadi terkomersialisasi atau kehilangan makna mendalamnya. Oleh karena itu, penting untuk menemukan titik keseimbangan di mana teknologi hanya berfungsi sebagai alat bantu untuk memperkuat spiritualitas, bukan sebagai pengganti atau pengendali. Narasumber A menambahkan bahwa agar nilai-nilai spiritual tetap terjaga, terapis harus memperlakukan elemen spiritual dengan rasa hormat dan menyesuaikan penggunaannya dengan kebutuhan individual klien.

Penyesuaian Elemen Sensorik dalam Terapi untuk Klien

Personalisasi elemen-elemen sensorik, seperti intensitas cahaya dan suara, adalah aspek krusial dalam menciptakan pengalaman terapi yang efektif dan menyeluruh (Ifdil et al., 2019, 2020, 2022, 2023). Setiap klien memiliki sensitivitas dan preferensi yang berbeda-beda, sehingga terapis perlu memahami dan menyesuaikan elemen-elemen ini agar sesuai dengan kebutuhan individu (Ackerman & Hilsenroth, 2003; Keskinoglu & Ekşi, 2019). Penyesuaian ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan, tetapi juga dapat memperkuat efektivitas terapi. Narasumber A menyatakan bahwa sensitivitas terhadap cahaya dan suara dapat bervariasi secara signifikan antar klien. Beberapa klien mungkin merasa nyaman dengan pencahayaan yang lembut dan suara yang tenang, sementara yang lain mungkin lebih suka cahaya yang lebih terang dan suara yang lebih dinamis. Untuk itu, terapis perlu melakukan penilaian awal terhadap preferensi klien sebelum memulai sesi terapi. Misalnya, terapis dapat melakukan kuesioner atau percakapan awal untuk menggali informasi tentang pengalaman klien dengan elemen sensorik tertentu.

Narasumber C menambahkan bahwa proses personalisasi ini bisa dilakukan dengan cara memanfaatkan teknologi, seperti perangkat yang dapat menyesuaikan intensitas cahaya dan volume suara secara real-time berdasarkan reaksi klien. Dengan adanya teknologi yang canggih, terapis dapat menciptakan lingkungan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan klien selama sesi terapi. Penyesuaian ini membuat klien merasa lebih dihargai dan mendukung proses penyembuhan mereka. Narasumber D juga menekankan bahwa penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi klien yang mungkin lebih sensitif. Penggunaan teknologi seperti noise-cancelling headphones atau speaker dengan kualitas suara yang tinggi dapat meningkatkan pengalaman klien yang memiliki sensitivitas lebih terhadap suara. Dengan mengurangi gangguan dari luar dan memastikan bahwa suara yang diterima klien sesuai dengan preferensinya, proses terapi dapat berjalan dengan lebih optimal. Hal ini membantu menciptakan suasana yang kondusif bagi relaksasi dan pemulihan. Maka, Penyesuaian elemen sensorik dalam terapi adalah aspek penting untuk menciptakan pengalaman yang aman, nyaman, dan efektif bagi klien.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) dengan ayat-ayat Al-Qur'an memiliki potensi besar dalam mendukung pemulihan kesehatan mental dan spiritual klien. Hasil penelitian berhasil mengidentifikasi enam tema utama, yaitu integrasi spiritualitas dan teknologi IPLT, efek elemen sensorik pada relaksasi, respons klien terhadap terapi, keberhasilan terapi dalam meningkatkan keseimbangan mental dan spiritual, tantangan implementasi, personalisasi terapi berdasarkan kebutuhan klien, serta pandangan masa depan terapi holistik. Integrasi elemen teknologi dan spiritualitas terbukti menciptakan pengalaman terapi yang lebih mendalam, terutama dalam membantu klien mengatasi kecemasan dan meningkatkan hubungan spiritual. Elemen sensorik, seperti intensitas cahaya dan suara, memainkan peran penting dalam mendukung fokus dan relaksasi, meskipun terdapat tantangan dalam menyesuaikan preferensi klien. Terlepas dari keberhasilan terapi ini, penelitian juga mengidentifikasi bahwa personalisasi elemen sensorik dan pelatihan bagi terapis adalah langkah penting untuk mengoptimalkan penerapan terapi IPLT yang

holistik. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan teknologi IPLT dengan ayat-ayat Al-Qur'an, yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks terapi holistik di masyarakat religius. Kontribusi penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang efektivitas pendekatan ini, tetapi juga membuka peluang untuk mengembangkan terapi berbasis nilai budaya dan spiritualitas yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.

Ucapan Terimakasih

Tim Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Badan Operasional Perguruan Tinggi Negeri (BOPTN) Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan dukungan dana dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UIN Suska Riau atas fasilitasi dan pendampingan selama proses penelitian. Dukungan ini sangat berharga dalam menyelesaikan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan dan masyarakat luas.

Referensi

- Ackerman, S. J., & Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review*, 23(1), 1– 33.
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Beehner, C. G., Beehner, & Ballenger. (2019). *Spirituality, sustainability, and success*. Springer.
- Benedetti, F., Colombo, C., Barbini, B., Campori, E., & Smeraldi, E. (2001). Morning sunlight reduces length of hospitalization in bipolar depression. *Journal of Affective Disorders*, 62(3), 221– 223.
- Bennett-Levy, J. (2019). Why therapists should walk the talk: The theoretical and empirical case for personal practice in therapist training and professional development. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 133– 145.
- Brandão, C. (2015). P. Bazeley and K. Jackson, *Qualitative Data Analysis with NVivo* (2nd ed.). *Qualitative Research in Psychology*, 12(4), 492– 494.
<https://doi.org/10.1080/14780887.2014.992750>
- Campanini, M. (2010). *The Qur' an: Modern Muslim Interpretations*. Routledge.
- Cochrane, D. J. (2011). Vibration exercise: the potential benefits. *International Journal of Sports Medicine*, 32(02), 75– 99.
- Cope, D. G. (2014). Computer-assisted qualitative data analysis software. *Oncology Nursing Forum*, 41(3).
- Cousin, G. (2005). Case study research. *Journal of Geography in Higher Education*, 29(3), 421– 427.
- Design, Q. I. (1989). *STUDI KASUS (John W. Creswell) Oleh Yani Kusmarni*. 1– 12.
- Djamdjuri, D. S. (2021). The miracles of Al-Quran: Al-Quran as a grace and guidance of Muslims. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 89– 97.
- Durachman, Y., Bein, A. S., Harahap, E. P., Ramadhan, T., & Oganda, F. P. (2021). Technological and Islamic environments: Selection from Literature Review Resources. *International Journal of Cyber and IT Service Management*, 1(1), 37– 47.
- Easwaramoorthy, M., & Zarinpoush, F. (2006). Interviewing for research. *Imagine Canada*, 425, 1– 2.
- Fontana, A., & Frey, J. H. (2005). The interview. *The Sage Handbook of Qualitative Research*, 3, 695– 727.
- Hajar, S. (2021). Al-Qur' an sebagai Syifa' dan Meditasi Kesehatan. *Al-Mufasssir: Jurnal Ilmu Alquran, Tafsir Dan Studi Islam*, 3(2), 119– 130.
- Harris, K. A., Randolph, B. E., & Gordon, T. D. (2016). What do clients want? Assessing spiritual needs in counseling: A literature review. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(4), 250.
- Hays, P. A. (2003). Case study research. In *Foundations for research* (pp. 233– 250). Routledge.
- Helandri, J., & Supriadi, S. (2024). Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Konteks Modern: Tinjauan Terhadap Praktik Dan Tantangan. *TA' LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 7(1), 93– 116.

- Hopf, C. (2004). Qualitative interviews: An overview. *A Companion to Qualitative Research*, 203(8), 100093.
- Huggett, C., Peters, S., Gooding, P., Berry, N., & Pratt, D. (2024). A systematic review and meta-ethnography of client and therapist perspectives of the therapeutic alliance in the context of psychotherapy and suicidal experiences. *Clinical Psychology Review*, 102469.
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Amalianita, B., Zola, N., Putri, Y. E., Suhartiwi, S., & Taufik, T. (2022). *Effectiveness of Ifdil perceptual light therapy in reducing post- traumatic stress disorder of Lombok ' s earthquake victims*. 11(4), 161– 168.
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Zola, N., Churnia, E., Putri, Y. E., & Amalianita, B. (2020). The Effectiveness of Ifdil Perceptual Light Technique in Reducing Ophidiophobia. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 19(4), 247– 251.
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Zola, N., Ismail, I. B., & Hadi, M. F. Z. (2023). IP-Light Technologies Gen 2: Intervention Tools on IPLT for Trauma, Phobia, and Psychological Problems. *JOIV : International Journal on Informatics Visualization*, 7(1), 186. <https://doi.org/10.30630/joiv.7.1.1343>
- Ifdil, I., Zola, N., & Fadli, R. P. (2019). Ifdil perceptual light technique (IPLT) an alternative brief approach for the reduction of trauma, phobia and psychological problems. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(2), 50– 57.
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a mindfulness-based therapy in Islamic psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146– 1160.
- Kannan, M. A., Ab Aziz, N. A., Ab Rani, N. S., Abdullah, M. W., Rashid, M. H. M., Shab, M. S., Ismail, N. I., Ab Ghani, M. A., Reza, F., & Muzaimi, M. (2022). A review of the holy Quran listening and its neural correlation for its potential as a psycho-spiritual therapy. *Heliyon*.
- Keskinog̃ lu, M. Ş ., & Ekş i, H. (2019). Islamic spiritual counseling techniques. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(3), 333– 350.
- Kosar, A. C., Candow, D. G., & Putland, J. T. (2012). Potential beneficial effects of whole-body vibration for muscle recovery after exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(10), 2907– 2911.
- Macran, S., & Shapiro, D. A. (1998). The role of personal therapy for therapists: A review. *British Journal of Medical Psychology*, 71(1), 13– 25.
- Merriam, S. B. (1988). *Case study research in education: A qualitative approach*. Jossey-Bass.
- Moe, F. D., & Thimm, J. (2021). Personal therapy and the personal therapist. *Nordic Psychology*, 73(1), 3– 28.
- Nasr, S. H. (2013). *Islamic spirituality: foundations* (Vol. 19). Routledge.
- Paesano, A., & Risso, M. (2024). A Synergy of Spirituality and Technologies Toward a Society 5.0. In *Place Based Approaches to Sustainability Volume II: Business, Economic, and Social Models* (pp. 143– 175). Springer.
- Parrott, J. (2017). *How to be a mindful Muslim: An exercise in Islamic meditation*.
- Qadri, M. A. (2003). *Quranic therapy heal yourself. USA: Islamic Educational Cultural Research Center of North America*.
- Saged, A. A. G., Mohd Yusoff, M. Y. Z., Abdul Latif, F., Hilmi, S. M., Al-Rahmi, W. M., Al-Samman, A., Alias, N., & Zeki, A. M. (2020). Impact of Quran in treatment of the psychological disorder and spiritual illness. *Journal of Religion and Health*, 59, 1824– 1837.
- Sardar, Z. (2017). *Reading the Qur' an: The contemporary relevance of the sacred text of Islam*. Oxford University Press.
- Sells, M. (2023). *Approaching the Qur' an: The early revelations*. Simon and Schuster.
- Vanuk, J. R., Pace-Schott, E. F., Bullock, A., Esbit, S., Dailey, N. S., & Killgore, W. D. S. (2022). Morning blue light treatment improves sleep complaints, symptom severity, and retention of fear extinction memory in post-traumatic stress disorder. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 886816.
- Vieten, C., & Lukoff, D. (2022). Spiritual and religious competencies in psychology. *American Psychologist*, 77(1), 26.
- Wang, S.-J., & Chen, M.-Y. (2020). The effects of sunlight exposure therapy on the improvement of depression and quality of life in post-stroke patients: A RCT study. *Heliyon*, 6(7).