

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN *IFDIL*
PERCEPTUAL LIGHT TECHNIQUE (IPLT) UNTUK MENGURANGI
SOCIAL ANXIETY SISWA OBESITAS**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



Oleh

**IQBAL ARRAHMAN
NIM. 22151015**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

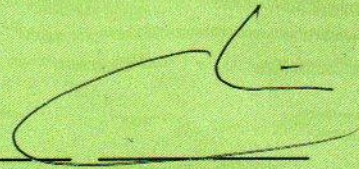
Nama Mahasiswa : **Iqbal Arrahman**
NIM. : 22151015

Nama

Tanda Tangan

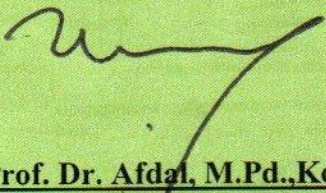
Tanggal

Prof. Ifdil, S.HI., S.Pd. M.Pd., Ph.D., Kons.
Pembimbing



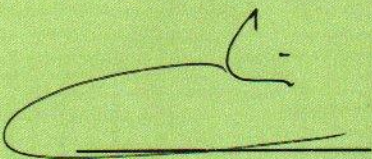
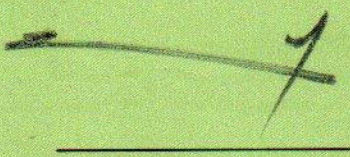
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP


Prof. Dr. Afdal, M.Pd.,Kons.
NIP. 198505052008121002


Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 196102251 986021001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MEGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Ildil, S.HI., S.Pd. M.Pd., Ph.D., Kons.</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : Iqbal Arrahman

NIM. : 22151015

Tanggal Ujian : 14 Oktober 2024

SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Iqbal Arrahman
NIM : 22151015
Prodi : S2 BK FIP UNP
No HP/WA : 082114246066

Denga ini saya menyatakan bahwa

1. Perekam/Pengambilan vidio tentang " Efektivitas konseling individual menggunakan *ifdil percetual light technique* (IPLT) untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas yang saya lakukan disekolah SMP Negeri 29 Padang hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak untuk dipublikasikan.
2. Segala hal yang saya lakukan di sekolah SMP Negeri 29 Padang semua atas tanggung jawab saya sendiri.

Padang, Oktober 2024

Saya yang menyatakan



Iqbal Arrahman
NIM 22151015

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis mengenai “Efektivitas Konseling Individual Menggunakan *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) untuk Mengurangi *Social Anxiety* Siswa Obesitas” Shalawat beserta salam tidak lupa disampaikan Nabi Besar Muhammad SAW, dalam melakukan penelitian ini peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan masukan dari berbagai pihak, oleh sebab itu peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Kepada kedua orang tua tercinta yang paling berjasa dalam hidup peneliti, Ayahanda Drs. Edi Samsuar, dan Ibunda Husmarlita, S.Pd. yang dengan ikhlas memberikan kasih sayang, do’a, perhatian, nasehat, arahan dan dukungan demi kelancaran dan kemudahan disetiap urusan.
2. Bapak Prof. Ifdil, S.H.I., M.Pd., Ph.D., Kons., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi dukungan sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku dosen kontributor I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
4. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons., selaku dosen kontributor II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.

5. Bapak Prof. Dr. Firman, M. S., Kons., selaku koordinator Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, saran, dan kritik yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan.
7. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru BK serta Staf Tata Usaha di SMP Negeri 29 Padang yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama, sehingga data tesis ini dapat diperoleh.
8. Staf Tata Usaha Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian tesis ini.
9. Kepada Adikku Izzatul Firda Jannah, S.Tr. Kes (An) yang telah memberikan kasih sayang, do'a, perhatian, nasehat, arahan, dan dukungan demi kelancaran dan kemudahan disetiap urusan. Semoga seluruh keluarga peneliti selalu diberi limpahan rahmat, kesehatan, dan rezeki serta kebahagiaan oleh Allah SWT.
10. Teruntuk Tri Ulviani, S.Pd., Dedy Kurniady, S.Pd., Rachman Hakim, S.Pd., Afifah Bidayah, S.Pd., Zulfikar Fadhlullah, S.Pd., Denia Syapitri, S.Pd., Rizki Kurniawan, S.Pd., yaitu sahabat sekaligus keluarga di perantauan yang telah memberikan semangat, dukungan, dan energi positif.

11. Rekan-rekan mahasiswa S2 Jurusan BK Stambuk 2022 FIP UNP, beserta semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti dibalas dengan pahala oleh Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi kesempurnaan tesis ini. Peneliti sangat berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling. Kemudian, peneliti serahkan diri kepada Allah SWT dan berdo'a semoga kita selalu mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya. *Aamiin Yaa Rabbal'alamin*.

Padang, November 2024
Peneliti

Iqbal Arrahman
NIM. 22151015

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
SURAT PERSETUJUAN AKHIR TESIS	i
SURAT PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
G. Kebaruan dan Orisinalitas penelitian	13
H. Definisi Operasional	13
 BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. <i>Social Anxiety</i>	15
1. Pengertian <i>Anxiety</i>	15
2. <i>Social Anxiety</i> Pada Siswa Obesitas.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Social Anxiety</i>	19
4. Ciri-ciri <i>Social Anxiety</i>	19
5. <i>Social Anxiety</i> Pada Siswa Obesitas.....	20
B. Obesitas.....	21
1. Pengertian Obesitas	21
2. Penyebab Obesitas	22
3. Dampak Obesitas terhadap Siswa	24
C. Layanan konseling individu	26
1. Pengertian Layanan Konseling Individual	26
2. Tujuan Layanan Konseling Individual.....	27
3. Fungsi Konseling Individual	28
4. Asas Layanan Konseling Individual	29
5. Teknik Layanan Konseling Individual.....	32
6. Tahap-Tahap Layanan Konseling Individual.....	33
D. <i>Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)</i>	34
1. Sejarah <i>Ifdil Perceptual Light Therapy (IPLT)</i>	34
2. Pandangan <i>Ifdil Perceptual Light Therapy (IPLT)</i> tentang Manusia	37

3. Masalah Menurut <i>Ifdil Perceptual Light Therapy</i> (IPLT)	38
4. Pendekatan dan Teknik dalam <i>Ifdil Perceptual Light Therapy</i> (IPLT).....	40
5. Prosedur <i>Ifdil Perceptual Light Therapy</i> IPLT	40
6. Efektivitas IPLT dalam Menurunkan Tingkat <i>Social Anxiety</i> Obesitas	43
E. Penelitian Yang Relevan	43
F. Kerangka Konseptual	45
G. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	48
B. Variabel Penelitian.....	50
C. Subjek Penelitian	51
D. Instrumen Penelitian.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Prosedur Penelitian.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	58
H. Jadwal Penelitian.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	67
B. Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan <i>Ifdil Perceptual Light Technique</i> (IPLT) Untuk Mengurangi <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas	103
C. Pembahasan.....	106
D. Keterbatasan Penelitian	112
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	114
B. Saran	114
C. Implikasi	116
REFERENSI.....	119

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pedoman Skoring	53
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Social Anxiety</i>	54
Tabel 3.3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	66
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Data	68
Tabel 4.2 Hasil Perolehan <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Sebelum Diberikan Intervensi	70
Tabel 4.3 Perolehan Data Perilaku <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Setelah Diberikan Intervensi Responden	71
Tabel 4.4 Hasil Perolehan <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Sebelum Diberikan Intervensi	75
Tabel 4.5 Perolehan Data Perilaku <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Setelah Diberikan Intervensi Responden	76
Tabel 4.6 Hasil Perolehan <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Sebelum Diberikan Intervensi	79
Tabel 4.7 Perolehan Data Perilaku <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Setelah Diberikan Intervensi Responden	80
Tabel 4.8 Hasil Perolehan <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Sebelum Diberikan Intervensi	83
Tabel 4.9 Perolehan Data Perilaku <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Setelah Diberikan Intervensi Responden	84
Tabel 4.10 Hasil Perolehan <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Sebelum Diberikan Intervensi	88
Tabel 4.11 Perolehan Data Perilaku <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Setelah Diberikan Intervensi Responden	89
Tabel 4.12 Hasil Perolehan <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Sebelum Diberikan Intervensi	92
Tabel 4.13 Perolehan Data Perilaku <i>Social Anxiety</i> Siswa Obesitas Setelah Diberikan Intervensi Responden	93

Tabel 4.14	Kecendrungan Kestabilan R1-R6	96
Tabel 4.15	<i>Mean Level</i> R1-R6.....	96
Tabel 4.16	Batas Atas R1-R6	97
Tabel 4.17	Batas Bawah R1-R6	97
Tabel 4.18	Kecendrungan Jejak Data R1-R6.....	98
Tabel 4.19	Level Stabilitas dan Rentang R1-R6	98
Tabel 4.20	Perubahan Level R1-R6.....	99
Tabel 4.21	Variabel yang Berubah.....	100
Tabel 4.22	<i>Social Anxiety</i> Siswa Sebelum diberikan Intervensi	108
Tabel 4.23	<i>Social Anxiety</i> Siswa Setelah diberikan Intervensi	109

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	46
Gambar 3.1 Grafik Prosedur Dasar Desain A-B.....	49
Gambar 3.2 Rancangan Kegiatan Konseling Individual Dengan Menggunakan <i>Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)</i>	57
Gambar 4.1 Grafik Perilaku <i>Social Anxiety</i> Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Responden 1.....	72
Gambar 4.2 Grafik Perilaku <i>Social Anxiety</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Responden 2	77
Gambar 4.3 Grafik Perilaku <i>Social Anxiety</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Responden 3	81
Gambar 4.4 Grafik Perilaku <i>Social Anxiety</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Responden 4	85
Gambar 4.5 Grafik Perilaku <i>Social Anxiety</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Responden 5	90
Gambar 4.6 Grafik Perilaku <i>Social Anxiety</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Responden 6	94
Gambar 4.7 Diagram Perilaku <i>Social Anxiety</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi	104

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Instrumen Uji Coba, Tabulasi Data Uji Coba dan Instrumen Penelitian.....	125
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	134
Lampiran 3 Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian.....	138
Lampiran 4 Instrumen Penelitian.....	144
Lampiran 5 Prosedur Layanan Konseling Individual <i>Ifdil Perceptual Light Technique</i> (IPLT)	152
Lampiran 6 Tabulasi Data Keseluruhan.....	158
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	161
Lampiran 8 Surat izin	163

ABSTRAK

Iqbal Arrahman. 2024. “Efektivitas Konseling Individual Menggunakan *Ifdil Perceptual Light Technique (Iplt)* Untuk Mengurangi *Social Anxiety* Siswa Obesitas”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Masalah kesehatan seperti obesitas dapat terjadi apabila sering mengonsumsi junk food secara terus menerus. Obesitas merupakan naiknya berat badan yang lebih dari batasan kebutuhan skeletal dan fisik selaku dampak penambahan lemak yang berlebih dalam tubuh. Pada sekelompok remaja, obesitas nantinya berdampak juga ke pertumbuhan psikososial seperti kepercayaan diri, Remaja yang menghadapi obesitas nantinya merasa harga diri rendah, kurang percaya diri, serta kerap kali dijadikan sumber gurauan teman-teman seumurannya. Salah satu resiko obesitas yang berlebihan adalah terjadinya gangguan psikologis seperti *social anxiety* berlebihan yang dialami oleh siswa obesitas. Gangguan kecemasan umum adalah rasa cemas atau khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai hal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) Mendeskripsikan bagaimana tingkat *social anxiety* siswa obesitas sebelum diberikan perlakuan. (2) Mendeskripsikan bagaimana tingkat *social anxiety* siswa obesitas sesudah diberikan perlakuan. (3) Mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan pada *social anxiety* siswa obesitas yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian berbentuk eksperimen dengan metode *Single Subject Research (SSR)*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 15 siswa, dan diambil 6 siswa yang menjadi sampel penelitian. Penarikan sampel yang digunakan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan model *skala likert*. Teknik analisis data yang digunakan teknik analisis visual grafik (*Visual Analysis of Grafik Data*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *Social anxiety* pada siswa obesitas sebelum diberikan layanan konseling dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique (IPLT)* berada pada kategori tinggi. (2) *Social anxiety* pada siswa obesitas setelah diberikan layanan konseling dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique (IPLT)* berada pada kategori rendah, (3) *Social anxiety* pada siswa obesitas sebelum dan setelah diberikan layanan konseling dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique (IPLT)* berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan intervensi berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, *ifdil perceptual light technique (IPLT)* efektif untuk mengurangi *social anxiety* pada siswa obesitas.

Kata Kunci: IPLT, Social Anxiety, Obesitas.

ABSTRACT

Iqbal Arahman. 2024. "Effectiveness of Individual Counseling Using Ifdil Perceptual Light Technique (Iplt) to Reduce Social Anxiety of Obese Students". Thesis. Master of Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Health problems such as obesity can occur if you often consume junk food continuously. Obesity is an increase in body weight that exceeds the limits of skeletal and physical needs as a result of excess fat in the body. In a group of adolescents, obesity will also have an impact on psychosocial growth such as self-confidence. Adolescents who face obesity will later feel low self-esteem, lack self-confidence, and are often used as a source of jokes by their peers. One of the risks of excessive obesity is the occurrence of psychological disorders such as excessive social anxiety experienced by obese students. General anxiety disorder is an excessive and uncontrolled feeling of anxiety or worry about various things. Therefore, this study aims to (1) Describe the level of social anxiety of obese students before being given treatment. (2) Describe the level of social anxiety of obese students after being given treatment. (3) Identifying whether there is a significant difference in social anxiety of obese students before and after being given treatment.

The method in this study uses a quantitative research method with an experimental research type with the Single Subject Research (SSR) method. The population in this study was 15 students, and 6 students were taken as research samples. The sampling method used was the purposive sampling method. The research instrument used was the Likert scale model. The data analysis technique used was the visual analysis technique (Visual Analysis of Data Graphics).

The results of the study showed that (1) Social anxiety in obese students before being given counseling services using the ifdil perceptual light technique (IPLT) was in the high category. (2) Social anxiety in obese students after being given counseling services using the ifdil perceptual light technique (IPLT) was in the low category, (3) Social anxiety in obese students before and after being given counseling services using the ifdil perceptual light technique (IPLT) was in the high category and after being given intervention was in the low category. Therefore, ifdil perceptual light technique (IPLT) is effective in reducing social anxiety in obese students.

Keywords: IPLT, Social Anxiety, Obesity.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Periode transisi dalam kehidupan individu, dari masa kanak-kanak menuju dewasa disebut masa remaja (Marsela & Supriatna, 2019). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Seiring berkembangnya zaman, pengaruh budaya asing banyak yang masuk ke Indonesia, salah satunya konsep makan. Perubahan budaya makan yaitu mengkonsumsi *fast food* dan *junk food* atau makanan cepat saji. Masalah kesehatan seperti obesitas dapat terjadi apabila sering mengkonsumsi *junk food* secara terus menerus (Sani & Handayani, 2021).

Obesitas diartikan sebagai penumpukkan lemak tubuh dengan cara yang berlebih. Penambahan lemak bisa melampaui 50% berat badan total serta menjadi penyebab atas konsekuensi patologis yang tidak ringan. Obesitas pada anak yaitu sebab dari asupan kalori (energi) yang melampaui totalan pelepasan atau pembakaran kalori lewat proses metabolisme pada dalam tubuh (Ikhwan, 2023). Obesitas merupakan penaikan berat badan yang lebih dari batasan kebutuhan skeletal dan fisik selaku dampak penambahan lemak yang berlebih dalam tubuh. Pada sekelompok remaja, obesitas nantinya berdampak juga ke pertumbuhan psikososial seperti kepercayaan diri, remaja yang menghadapi obesitas nantinya merasa harga diri rendah, kurang percaya diri, serta kerap

kali dijadikan sumber gurauan teman-teman seumurannya (Arrahman, Firman, & Netrawati, 2023).

WHO menyatakan obesitas sebagai epidemic global, 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun, sedangkan di Indonesia ditemukan 28,5% remaja dengan IMT berlebih atau obesitas (Fasda, Ramadhon, Candrasari, & Herawati, 2021). Individu yang memiliki berat badan berlebih ataupun obesitas cenderung mengalami kondisi mental yang buruk (Damaiyanti, Suri, & Octavia, 2023). Di Sumatera Barat menunjukkan prevalensi obesitas pada rentang usia 15-24 tahun sebanyak 582.068 orang (Sumbar, 2018).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan di SMPN 29 Padang, ditemukan bahwa terdapat 5 orang siswa yang mengalami obesitas yang mana 3 orang siswa obesitas terlihat sering menyendiri, kurang bergaul dengan teman-teman yang lainnya dan 2 orang siswa obesitas lainnya terlihat takut untuk berinteraksi dalam kelompok dan malu berbicara didepan umum. Peserta didik yang mengalami obesitas di tingkatan SMP biasanya memiliki kebiasaan makan yang mirip dengan pola makan orang dewasa.

Faktor-faktor penyebab obesitas pada remaja di SMP meliputi faktor *eksternal* dan *internal*. Faktor *eksternal* meliputi konsumsi makanan, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial budaya, dan aktivitas fisik (Mulyani, Arnisam, Fitri, & Ardiansyah, 2020). Faktor *internal* meliputi usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan penyakit menular. Faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan berujung pada kejadian obesitas, yang mengakibatkan tindakan (Damaiyanti, & Octavia, 2023).

Salah satu resiko obesitas yang berlebihan adalah terjadinya gangguan psikologis seperti *social anxiety* berlebihan yang dialami oleh siswa obesitas. Gangguan kecemasan umum adalah rasa cemas atau khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai hal. Kondisi ini bisa disertai dengan gejala fisik, seperti banyak berkeringat, sulit bernapas, atau jantung berdebar (Dendy, 2022).

Social anxiety merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan yang bersifat khusus, dimana kita merasakan pengalaman yang tidak menyenangkan ketika berada di sekitar banyak orang dan merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan (Setyorini, 2020). Penyebab dari *social anxiety* itu bisa karena orang yang tidak dikenal, evaluasi diri, pengalaman dari masa lalu, harga diri, genetik (Melati, 2022; Liskasiwi, 2020).

Social anxiety yang terjadi pada remaja di sekolah diperkirakan 10% sampai 20% (Comfort & Phobia, 2001). Indonesia melakukan penelitian didapatkan data sebanyak 15,8% individu mengalami *social anxiety* (Damaiyanti et al., 2023). Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia 10 tahun. Peningkatan ini terjadi karena faktor masalah sosial pada remaja.

Permasalahan yang sering terjadi seperti timbulnya perasaan terasing, *problem* identitas, kurang percaya diri, demam panggung, merasa menjadi pusat perhatian orang, khawatir dirinya akan di kritik orang lain karena bentuk tubuh, ia merasa ada yang kurang dari bagian tubuhnya, ketakutan dan keraguan yang sering dialami siswa menghadapi situasi yang membuatnya

takut akan kesalahan di depan kelas yang dialami siswa yang dapat merugikan dirinya sendiri (Fahmi & Slamet, 2016).

Berdasarkan penelitian Deswita (2023) menunjukkan bahwa obesitas dikaitkan dengan sekitar 25% peningkatan risiko mengembangkan gangguan mood dan kecemasan. Selain itu, penelitian lainnya menunjukkan bahwa interaksi antara obesitas dan gejala kecemasan sosial signifikan hasilnya juga sebagian besar di replikasi dalam model yang menggunakan indeks masa tubuh (IMT) (Thahir & Masnar, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawati & Suarya, 2019) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan remaja perempuan dengan berat badan berlebih dalam penelitian cemas mengalami penyakit dikemudian hari, cemas aktivitas yang dilakukan, cemas jika diejek lagi dan cemas ketika memakai pakaian. Hal ini diperkuat dari hasil observasi terhadap 5 orang siswa di SMP Negeri 29 Padang pada bulan januari tahun 2024 yang mengalami obesitas, didapati bahwa siswa mendapatkan perilaku yang tidak baik dari teman kelas karena memiliki badan gemuk serta mendapat olokan dengan nama si gendut, siswa juga mengatakan memiliki badan gemuk membuatnya mengalami kecemasan akan tubuhnya.

Kecemasan timbul karena siswa takut tidak ada yang mau berteman dengannya karena tubuhnya yang gemuk, cemas tidak ada lawan jenis yang tertarik dengannya karena memiliki badan yang gemuk atau takut dijelek-jelekkan oleh teman-temannya sehingga tidak bisa bergabung dengan kelompok sosial yang ada, serta siswa yang mengalami obesitas atau badan

gemuk selalu dibanding-bandingkan ukuran tubuhnya dengan tubuh teman-temannya yang ideal.

Urgensi penelitian ini terletak pada semakin tingginya tingkat *social anxiety* yang dialami oleh siswa, khususnya siswa obesitas, yang kerap menghadapi berbagai tekanan sosial di lingkungan sekolah. *Social anxiety* dapat berdampak serius pada perkembangan sosial dan emosional siswa, menghambat interaksi sosial, mengurangi rasa percaya diri, serta mempengaruhi prestasi akademik (Ananda & Marno, 2023; Wardhana & Rokhmah, 2024). Dalam konteks pendidikan, meningkatnya kasus *social anxiety* pada siswa obesitas menimbulkan tantangan besar bagi sekolah dan konselor untuk menyediakan dukungan yang tepat (Valent & De La Serna, 2021). Tanpa penanganan yang memadai, *social anxiety* pada siswa obesitas dapat menyebabkan isolasi sosial dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental lainnya seperti depresi dan stres kronis.

Dampak yang terjadi akibat *social anxiety* tersebut mengakibatkan siswa setiap melihat temannya yang suka menertawakannya selalu menghindar atau menjauh karena takut ditertawakan. Semakin sering mereka membandingkan-bandingkan, maka akan semakin besar pula kecemasan yang akan timbul. Hal ini diperkuat oleh informasi yang didapat dari siswa bahwa teman sekelas serta teman terdekat yang dimana pelaku tanpa sengaja mengucapkan kata-kata yang bersifat menyindir tentang bentuk tubuh disadari dan tanpa disadari.

Berdasarkan permasalahan diatas, perlu solusi yang dapat mengatasi gangguan *social anxiety* yang dialami oleh siswa obesitas tersebut. Solusi

tersebut yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan terapi yang dapat mengatasi gangguan tersebut. Ada beberapa intervensi yang terbukti efektif menangani *social anxiety* seperti terapi kognitif perilaku atau kognitif *behavior therapy* (CBT). Cooper & Duffy (Tsiros, 2008) menyebutkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) adalah terapi psikologis didasarkan pada teori bahwa masalah tersebut dipertahankan oleh disfungsi kognisi dan keyakinan tertentu.

Terapi kognitif ini efektif untuk mengatasi *social anxiety* didasarkan pada adanya penurunan tingkat kecemasan dan perubahan pemikiran dan tingkah laku individu yang semula negatif menjadi lebih positif. Strategi kognitif ini membantu mengidentifikasi pemikiran yang menjadi pemicu kecemasan sosial dan mengganti dengan teknik berpikir yang lebih realistis (Duana & Hadjam, 2012).

Ifdil perseptual light technique (IPLT) suatu *treatment* bimbingan dan konseling yang dapat menjadi solusi untuk mengatasi gangguan *social anxiety* yang dialami oleh siswa obesitas. IPLT adalah sebuah *treatment* dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk menangani kondisi trauma, *phobia* dan *psychological problems* serta solusi untuk mengentaskan gangguan *social anxiety*, kondisi trauma, fobia, *psychological problems* (Ifdil et al., 2020).

Ifdil perseptual light technique (IPLT) memadukan banyak teknik dan pendekatan diantaranya, teknik *direct therapy*, teknik desensitisasi, teknik *milton ericson*, teknik *chromotherapy*, teknik *hypnotherapy*, teknik *sedona*

therapy, teknik *creative therapy*, teknik *impact therapy*, teknik *expressive therapy*, dan teknik *neurolinguistic programming*, pendekatan *psikoanalisis*, pendekatan *perceptual Gipsen*, pendekatan pancawaskita dan pendekatan konseling integritas. IPLT bekerja dengan memodifikasi, mengganti serta mengubah stimulus pada sensori secara cepat sebanding ataupun melebihi stimulus awal diterima. Pengembangan IPLT akan menjadi salah satu teknik yang ampuh digunakan untuk mengurangi kondisi trauma, *phobia* dan psikologis *problems* (Ifdil, Zola, & Fadli, 2019).

Prosedur IPLT dibentuk melalui empat unsur yaitu pendekatan, model, teknik, dan metode. pendekatan adalah sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu (Ifdil, Zola, & Fadli, 2019). IPLT dilakukan dengan menggunakan prosedur IPLT-C (*Insight, Processing of Building Rapport, Lighting Techniques, Tools and Techniques, Closing and Follow Up*).

Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang penting dalam pelaksanaan program pendidikan. Tujuan utama layanan bimbingan dan konseling adalah membentuk siswa menjadi individu yang berkembang optimal, produktif dan berbudaya. Prinsip bimbingan dan konseling adalah “*Guidance for All*”, artinya individu memiliki hak yang sama dalam mendapatkan layanan bimbingan dan konseling, siapa pun individu itu, dari

mana pun individu itu berasal, dan bagaimanapun kondisi individu itu memiliki hak yang sama dalam mendapatkan pelayanan (Yusuf, 2009).

Secara khusus layanan konseling individual yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling (konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli (Fatchurahman, 2018). Layanan konseling individual sebagai salah satu model layanan dalam bimbingan dan konseling yang bersifat responsif, memiliki andil besar dalam upayanya membantu anak yang bermasalah (Widodo, 2019).

Berdasarkan penelitian Ifdil, Zola, & Fadli (2019) IPLT telah terbukti dapat mengatasi berbagai permasalahan *psikologis* seperti kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, trauma akut dan fobia berdasarkan hal tersebut, *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dirasa dapat menjadi solusi dalam mengatasi gangguan *social anxiety* yang dialami oleh siswa penderita obesitas, oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti mengambil judul yaitu Efektivitas Konseling Individual Menggunakan *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, penulis melakukan kajian umum untuk menyimpulkan identifikasi masalah dalam proses penelitian ini. Salah satu resiko obesitas yang berlebihan adalah terjadinya gangguan psikologis seperti *social anxiety* berlebihan yang dialami oleh siswa

obesitas. Kondisi ini bisa disertai dengan gejala fisik, seperti banyak berkeringat, sulit bernapas, atau jantung berdebar (Dendy, 2022).

Social anxiety merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan yang bersifat khusus, dimana kita merasakan pengalaman yang tidak menyenangkan ketika berada di sekitar banyak orang dan merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan (Setyorini, 2020).

Permasalahan yang sering terjadi seperti timbulnya perasaan terasing, *problem* identitas, kurang percaya diri, demam panggung, merasa menjadi pusat perhatian orang, khawatir dirinya akan di kritik orang lain karena bentuk tubuh, ia merasa ada yang kurang dari bagian tubuhnya, ketakutan dan keraguan yang sering dialami siswa menghadapi situasi yang membuatnya takut akan kesalahan di depan kelas yang dialami siswa yang dapat merugikan dirinya sendiri (Fahmi & Slamet, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawati & Suarya, 2019) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan remaja perempuan dengan berat badan berlebih dalam penelitian cemas mengalami penyakit dikemudian hari, cemas aktivitas yang dilakukan, cemas jika diejek lagi dan cemas ketika memakai pakaian. Dampak yang terjadi akibat *social anxiety* tersebut mengakibatkan siswa setiap melihat temannya yang suka menertawakannya selalu menghindar atau menjauh karena takut ditertawakan.

Berdasarkan permasalahan diatas, perlu solusi yang dapat mengatasi gangguan *social anxiety* yang dialami oleh siswa obesitas tersebut. Solusi tersebut yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan terapi yang dapat mengatasi gangguan tersebut. *Ifdil perceptual light technique* merupakan suatu

treatment dalam suatu layanan konseling, serta solusi untuk mengentaskan gangguan *social anxiety*, kondisi trauma, fobia, *psychological problems* (Ifdil et al., 2020). Pengembangan IPLT akan menjadi salah satu teknik yang ampuh digunakan untuk mengurangi kondisi trauma, *phobia* dan psikologis *problems* (Ifdil, Zola, & Fadli, 2019).

Layanan konseling individual sebagai salah satu model layanan dalam bimbingan dan konseling yang bersifat responsif, memiliki andil besar dalam upaya membantu anak yang bermasalah (Widodo, 2019). *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dirasa dapat menjadi solusi dalam mengatasi gangguan *social anxiety* yang dialami oleh siswa penderita obesitas, oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti mengambil judul yaitu efektivitas konseling individual menggunakan *ifdil perceptual light technique* (IPLT) untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas.

1. Siswa yang memiliki indeks masa tubuh (IMT) yang berlebihan yang dialami oleh siswa obesitas diatas 27.
2. Terdapat siswa obesitas yang sering terlihat takut untuk berinteraksi dan malu berbicara didepan umum.
3. Terdapat siswa obesitas yang terlihat sering menyendiri, dan kurang bergaul dengan teman-teman yang lainnya.
4. Adanya siswa yang mengalami obesitas di tingkatan SMP biasanya memiliki kebiasaan makan yang mirip dengan pola makan orang dewasa.
5. Belum ada layanan konseling individual yang menggunakan *ifdil perceptual light technique* (IPLT) untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas.

6. Belum ada *treatment* khusus *ifdil perceptual light technique* (IPLT) yang dilakukan untuk mengatasi *social anxiety* siswa obesitas.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini dibatasi pada efektivitas konseling individual menggunakan pendekatan *ifdil perceptual light technique* (IPLT) *social anxiety* siswa obesitas dengan menggunakan. Siswa obesitas yang di ukur melalui teori Greca & Lopez, 1998) yaitu, ketakutan akan evaluasi negatif, menghindari dari situasi sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru dengan orang yang tidak dikenal, menghindari dari situasi sosial dan rasa tertekan dengan orang yang sudah dikenal.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi *social anxiety* siswa obesitas sebelum diberikan perlakuan?
2. Bagaimana deskripsi *social anxiety* siswa obesitas sesudah diberikan perlakuan?
3. Apakah terdapat perbedaan *social anxiety* siswa obesitas sebelum dan sesudah mengikuti konseling individual menggunakan *ifdil perceptual light technique*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan bagaimana tingkat *social anxiety* siswa obesitas sebelum diberikan perlakuan.

2. Mendeskripsikan bagaimana tingkat *social anxiety* siswa obesitas sesudah diberikan perlakuan.
3. Mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan pada *social anxiety* siswa obesitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini tentunya akan memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang akan peneliti lakukan diharapkan dapat memberi manfaat pada keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya pengembangan keilmuan pelayanan konseling individual serta *ifdil perceptual light technique* (IPLT). Khususnya konseling individual menggunakan *ifdil perceptual light technique* untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas.

2. Manfaat Praktis

a. Guru BK

Sebagai acuan dalam memberikan konseling individu dengan menggunakan *ifdil perceptual light technique* untuk mengurangi *social anxiety* siswa obesitas.

b. Siswa obesitas

Penelitian ini bisa menjadi solusi dalam mengurangi tingkat *social anxiety* siswa obesitas

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan memberi informasi tentang pengetahuan baru terkait *ifdil perceptual light technique (IPLT)* Dan menyumbangkan pemikiran kepada pihak sekolah dalam rangka mengatasi permasalahan *social anxiety* siswa obesitas.

G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian

Konseling individual yang berlangsung sejauh ini belum ada yang berfokus untuk menurunkan *social anxiety* siswa obesitas dengan pendekatan *ifdil perceptual light technique (IPLT)* sebagaimana yang akan dilakukan peneliti, sehingga siswa obesitas belum memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara mengurangi *social anxiety*.

Berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan pendekatan berupa pendekatan *ifdil perceptual light technique (IPLT)* menggunakan layanan konseling individual pada *social anxiety* siswa obesitas. Kelebihan pendekatan *ifdil perceptual light technique (IPLT)* dengan layanan konseling individual ialah akan mengurangi *social anxiety* siswa obesitas sesuai dengan yang diharapkan.

H. Definisi Operasional

1. Konseling Individual

Konseling individual merupakan proses bantuan yang diberikan oleh seorang profesional (konselor) kepada seseorang yang mengalami masalah (klien) dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi klien. Bantuan diberikan melalui hubungan langsung secara *face to face* antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seseorang

konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling. Melalui konseling individu, klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis.

2. *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)*

IPLT adalah sebuah *treatment* dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk menangani kondisi trauma, *phobia* dan *psychological problems*. *Ifdil perceptual light technique* diharapkan bisa memberikan perubahan kearah yang lebih baik serta mengurangi *social anxiety* siswa obesitas. Layanan yang akan diberikan kepada siswa obesitas berupa konseling individual dengan menggunakan *Ifdil perceptual light technique* untuk dapat mengurangi *social anxiety* siswa obesitas yang mana *treatment* nya akan dilakukan oleh ahli dalam bidang *Ifdil perceptual light technique* (IPLT).

3. *Social Anxiety*

Social anxiety didefinisikan sebagai perasaan cemas terhadap situasi sosial berupa ketakutan akan evaluasi negatif, menghindar dari situasi sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal, menghindar dari situasi sosial dan rasa tertekan dengan orang yang sudah dikenal. *Social anxiety* akan diukur menggunakan angket *social anxiety* pada kegiatan *baseline* dan intervensi.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. *Social anxiety* pada siswa obesitas sebelum diberikan layanan konseling dengan menggunakan *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) berada pada kategori tinggi.
2. *Social anxiety* pada siswa obesitas setelah diberikan layanan konseling dengan menggunakan *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) berada pada kategori rendah
3. *Social anxiety* pada siswa obesitas sebelum dan setelah diberikan layanan konseling dengan menggunakan *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan intervensi berada pada kategori rendah.

Berdasarkan paparan di atas, simpulkan akhir dalam penelitian ini ialah layanan konseling dengan menggunakan *Ifdil perceptual light technique* (IPLT) efektif dalam mengurangi *social anxiety* pada siswa obesitas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kepala Sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mental siswa, terutama mereka yang memiliki kondisi obesitas.

Salah satu langkah yang bisa diambil adalah dengan menyediakan program konseling yang terintegrasi, seperti teknik *ifdil perceptual light technique* (IPLT), sebagai bagian dari layanan kesehatan mental di sekolah.

2. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) Guru BK diharapkan dapat lebih proaktif dalam mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami kecemasan sosial, terutama siswa yang mengalami obesitas. Teknik IPLT terbukti efektif dalam penelitian ini, sehingga guru BK dapat mempertimbangkan untuk menggunakan metode ini dalam layanan konseling individual.
3. Saran untuk siswa obesitas bagi siswa obesitas, penting untuk mengenali bahwa kecemasan sosial adalah sesuatu yang bisa diatasi dengan bantuan yang tepat. Siswa disarankan untuk mencari dukungan dari guru BK atau konselor sekolah jika mereka merasa tidak nyaman dalam situasi sosial. Selain itu, mereka juga dapat menerapkan teknik-teknik relaksasi seperti yang diajarkan dalam IPLT untuk membantu mengurangi kecemasan dalam interaksi sosial.
4. Peneliti selanjutnya peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi siswa yang lebih luas. Selain itu, penelitian dengan kelompok kontrol juga diperlukan untuk membandingkan efektivitas teknik IPLT dengan intervensi lain. Penelitian di masa depan juga bisa mengeksplorasi durasi intervensi yang lebih panjang untuk menilai dampak jangka panjang dari teknik IPLT terhadap kecemasan

sosial. Variabel lain, seperti dukungan sosial, *bullying*, dan faktor emosional lainnya, juga dapat ditambahkan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

C. Implikasi

Penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan secara umum, terutama dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pertama, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya peran konselor dalam menyediakan intervensi yang spesifik dan efektif untuk mengatasi masalah *social anxiety* pada siswa dengan kondisi khusus, seperti obesitas. Teknik *Idil perceptual light technique* (IPLT), yang terbukti efektif dalam penelitian ini, mengimplikasikan bahwa penggunaan metode inovatif dalam konseling dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam membantu siswa mengurangi *social anxiety* yang mereka alami. Dengan demikian, sekolah diharapkan dapat lebih terbuka terhadap pendekatan-pendekatan baru yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa, terutama dalam konteks psikologis yang sensitif.

Implikasi penelitian ini menunjukkan perlunya penanganan komprehensif terhadap kesehatan mental siswa, tidak hanya melalui pengajaran akademik, tetapi juga melalui program-program intervensi yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Sekolah harus mempertimbangkan implementasi layanan konseling yang dapat diakses oleh semua siswa yang mengalami masalah psikologis, dan memberikan ruang bagi teknik-teknik yang lebih fleksibel dan inovatif seperti IPLT. Dengan

demikian, intervensi ini tidak hanya dapat membantu mengatasi kecemasan sosial, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru bimbingan dan konseling. Guru BK perlu dilengkapi dengan keterampilan yang *up-to-date* dan teknik konseling yang terbukti efektif secara empiris, seperti IPLT. Ini akan memungkinkan mereka untuk memberikan layanan yang lebih relevan dan efektif sesuai dengan kebutuhan siswa. Di sisi lain, penelitian ini memberikan implikasi bahwa teknik-teknik konseling yang fokus pada pengelolaan emosi dan perasaan, seperti visualisasi dalam IPLT, dapat diterapkan lebih luas dalam menangani masalah kecemasan sosial, baik pada siswa obesitas maupun siswa dengan kondisi psikologis lainnya.

Penelitian ini juga memiliki implikasi dalam ranah pendidikan kesehatan mental secara umum. Dengan meningkatnya perhatian terhadap pentingnya kesehatan mental di lingkungan sekolah, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis konseling yang efektif dapat memberikan dampak positif tidak hanya pada aspek psikologis siswa, tetapi juga pada kinerja akademik dan interaksi sosial mereka. Ini mengimplikasikan bahwa sekolah-sekolah perlu memberikan perhatian lebih besar terhadap program-program kesehatan mental dan tidak hanya fokus pada pencapaian akademik. Implementasi teknik IPLT di sekolah-sekolah dapat menjadi bagian dari strategi jangka panjang untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental di kalangan siswa, termasuk kecemasan sosial yang dapat mengganggu perkembangan mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang cara-cara inovatif dalam menangani kecemasan sosial pada siswa obesitas, dan berimplikasi pada perlunya reformasi dalam cara sekolah menangani masalah psikologis. Dengan adopsi teknik-teknik baru seperti IPLT, layanan konseling di sekolah dapat ditingkatkan, dan pada akhirnya membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, mendukung, dan memberdayakan bagi semua siswa, terutama mereka yang menghadapi tantangan mental atau fisik yang signifikan.

REFERENSI

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86.
- Amelia, F. L. (2019). *Hubungan Status Gizi Lebih (Obesitas) Terhadap Kejadian Syndrome Shock Dengue (Ssd) Pada Anak Usia 1–12 Tahun Di Rs. Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Ananda, E. R., & Marno, M. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Teknologi Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa Dalam Konteks Pendidikan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5).
- Anggawira, A., Kholiza, D. N., & Dewinda, H. R. (2022). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Social Anxiety Pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 68–73.
- Anggini, R. P. (2017). *Pengaruh Penerapan Psychomotoric Therapy Terhadap Kemampuan Perilaku Kerjasama Anak Tunagrahita Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Anisykurli, M. I. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263–273.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Arrahman, I., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). Inferiority Feeling Serta Aktivitas Fisik Siswa Obesitas dan Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 15–20.
- Azeemi, S. T. Y., & Raza, M. (2005). A critical analysis of chromotherapy and its scientific evolution. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2, 481–488.
- Baltacı, Ö., & Hamarta, E. (2013). *Analyzing the relationship between social anxiety, Social Support And Problem Solving Approach Of University Students*.
- Bandler, R., Grinder, J., & Andreas, S. (1982). *Neuro-Linguistic Programming™ And The Transformation Of Meaning*. Utah: Real People.
- Brown, D. P., & Fromm, E. (2013). *Hypnotherapy And Hypnoanalysis*. Routledge.
- Comfort, S., & Phobia, S. (2001). *Social Anxiety/Shyness*. Social Anxiety.
- Corey, G. (2013). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Damaiyanti, S., Suri, S. I., & Octavia, D. (2023). Hubungan Obesitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27–31.
- Dendy, R. (2022). Maraknya Kasus Bullying Yang Menyebabkan Anxiety Disorder. *Perspektif*, 2(2).
- Deswita, M. K. (2023). *Penatalaksanaan Keperawatan Obesitas Pada Remaja*. Jawa Barat= Adab.

- Duana, D. A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas. *Jip (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 4(2), 145–160.
- Dwoskin, H., & Levenson, L. (2020). *The Sedona Method: Your Key To Lasting Happiness, Success, Peace And Emotional Well-Being*. Scb Distributors.
- Erickson, M. H. (1959). Further Clinical Techniques Of Hypnosis: Utilization Techniques. *American Journal Of Clinical Hypnosis*, 2(1), 3–21.
- Erickson, M. H. (1980). *Teaching Seminar with Milton H. Erickson, MD*. Psychology Press.
- Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (1977). Autohypnotic Experiences of of Milton H. Erickson. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20(1), 36–54.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84.
- Fasda, B., Romadhon, Y. A., Candrasari, A., & Herawati, E. (2021). Pengaruh Tempat Tinggal dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di Era Pandemi COVID-19. *Prosiding University Research Colloquium*, 1132–1137.
- Fatchurahman, M. (2018). Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25–30.
- Galvan-Garza, R., Valko, Y., Dahlem, K., Mulavara, A., Schmahmann, J., & Lewis, R. (2017). *Does the cerebellum help solve the “signal-to-noise” problem in sensory processing: evidence from vestibular activation in patients with cerebellar dysfunction (P6. 321)*. AAN Enterprises.
- Garner, D. M., Rockert, W., Davis, R., Garner, M. V, Olmsted, M. P., & Eagle, M. (1993). Comparison of cognitive-behavioral and supportive-expressive therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 150, 37.
- Gipson, C. L., Gorman, J. C., & Hessler, E. E. (2016). Top-down (prior knowledge) and bottom-up (perceptual modality) influences on spontaneous interpersonal synchronization. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 20(2), 193–222.
- Greene, A. J., Easton, R. D., & LaShell, L. S. R. (2001). Visual–auditory events: cross-modal perceptual priming and recognition memory. *Consciousness and Cognition*, 10(3), 425–435.
- Harricharan, S., Nicholson, A. A., Densmore, M., Théberge, J., McKinnon, M. C., Neufeld, R. W. J., & Lanius, R. A. (2017). Sensory overload and imbalance: resting-state vestibular connectivity in PTSD and its dissociative subtype. *Neuropsychologia*, 106, 169–178.
- Hartono & Boy, S. (2012). Psikologi Konseling. *Jakarta: Prenamedia Group*.
- Heap, M. (1988). Neuro-linguistic programming. *Hypnosis: Current Clinical, Experimental and Forensic Practices*, 268–280.
- 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), 186–192.
- Ifdil, I., Zatrachadi, F., Hasibuan, M. F., Abdullah, N. Z. M., Bah, Y. M., Bakar, A. Y. A., & Nurkholidah, E. (2023). The Evolution Of Islamic Counseling: A Bibliometric Analysis Of Trends In Publications From 1981-2023. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 6(2).
- 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.
- Ikhwan, N. D. (2023). *Pengaruh Konjac Glucomannan Terhadap Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Penderita Obesitas Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Iswara, D. (2020). *Persepsi Pengasuh Utama Anak Terhadap Obesitas Pada Usia Prasekolah Di Desa Bangunjiwo Kasihan Bantul Tahun 2020*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Jatmiko, A. (2017). Sense of place dan social anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendatang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161–170.
- Kagan, L. S., & Heaton, J. T. (2017). The effectiveness of low-level light therapy in attenuating vocal fatigue. *Journal of Voice*, 31(3), 384–e15.
- Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 280.
- Kusuma, I., & Ardani, I. I. (2018). Hubungan tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya, Denpasar—Bali. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(1), 37–42.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.
- Lazarus, A. A. (1966). Behaviour rehearsal vs. non-directive therapy vs. advice in effecting behaviour change. *Behaviour Research and Therapy*, 4(1–2), 209–212.
- Liskasiwi, M. (2020). *Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Lodge, J. M., Hansen, L., & Cottrell, D. (2016). Modality preference and learning style theories: rethinking the role of sensory modality in learning. *Learning: Research and Practice*, 2(1), 4–17.
- Lozano-Soldevilla, D., & VanRullen, R. (2019). The hidden spatial dimension of alpha: 10-Hz perceptual echoes propagate as periodic traveling waves in the human brain. *Cell Reports*, 26(2), 374–380.
- Mada, E. L. R. (2019). *Studi Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Durasi Waktu Tidur Pada Anak Obesitas dan Overweight Di Sekolah Dasar Katholik Santa Maria Assumptha Kota Kupang*. Poltekkes Kemenkes Kupang.
- Maharani, S., & Hernanda, R. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian

- Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69.
- Mashuri, H. (2022). Pentingnya Penghitungan Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 78–84.
- McGrath, W. J., & Freud, S. (1986). Freud's discovery of psychoanalysis: The politics of hysteria. (No Title).
- Mead, M. (1977). The originality of Milton Erickson. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20(1), 4–5.
- Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(3), 200–206.
- Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44–47.
- Myers, D. G. (1996). *Social Psychology*. New York: The McGraw Hill Companies, Inc.
- Nabila, R. (2021). *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar (Studi Literatur)*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Nasional, R. (2018). Laporan Riskesdas Nasional. *Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (BALITBANGKES)*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. P., & Greene, B. (2003). Psikologi Abnormal (edisi 5). In *Jakarta: Penerbit Erlangga*.
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134.
- Pidoplichko, V. I., DeBiasi, M., Williams, J. T., & Dani, J. A. (1997). Nicotine activates and desensitizes midbrain dopamine neurons. *Nature*, 390(6658), 401–404.
- PRAYETNO. (2018). *Konseling Pancawaskita*. BK FIP UNP.
- Prayitno, H. (1999). *Prof. Dr, M. Sc. Ed dan Drs. Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Islam*.
- Prayitno, S. L. K. (2004). L1-L9. *Padang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*.
- Putri, R. N., Nugraheni, S. A., & Pradigdo, S. F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(3), 169–177.
- Sani, S. P., & Handayani, L. (2021). Literature Review: Mengkonsumsi Junk Food dan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(2), 455–460.
- Sari, D. A. K. W., & Permatasari, A. I. (2016). Gambaran Citra Tubuh Siswi

- dengan Obesitas. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 9(1).
- Schmitt, B., & Frölich, L. (2006). Creative therapy options for patients with dementia--a systematic review. *Fortschritte Der Neurologie-Psychiatrie*, 75(12), 699–707.
- Setyorini, I. A. (2020). Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Ekasakti Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 22–33.
- Sheng, F., Du, N., & Han, S. (2017). Degraded perceptual and affective processing of racial out-groups: An electrophysiological approach. *Social Neuroscience*, 12(4), 479–487.
- Sudrajat, A. (2008a). Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik, taktik, dan model pembelajaran. *Online*([Http://Smacepiring. Wordpress. Com](http://Smacepiring.Wordpress.Com)).
- Sudrajat, A. (2008b). Perkembangan kognitif. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- SUGIONO, S. (2015). Deskripsi Tentang Minat Karir Menurut Teori Holland pada Siswa Kelas Xiisma Prasetya Kota Gorontalo. *Skripsi*, 1(111410227).
- Sujadi, E. (2015). Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 7–15.
- Sulistiyarini, M. J. (2014). Dasar-Dasar Konseling. *Panduan Lengkap Memahami Prinsip-Prinsip Pelaksanaan Konseling*, Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Sumbar, D. (2018). Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. *Laporan Riskesdas Nasional*, 2018, 1–478.
- Sumiyati, S., & Irianti, D. (2021). OBESITAS TERHADAP HARGA DIRI REMAJA. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 80–85.
- Sunanto, J. (2005). Pengantar penelitian dengan subyek tunggal. (*No Title*).
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2006). Penelitian dengan subjek tunggal. *Bandung: UPI Pres*.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- Tohirin, T. (2016). Potensi Siswa dan Kebijakan Pelayanan Bimbingan Konseling (Studi Kasus terhadap Siswa Komunitas Adat Terpencil Suku Sakai di SMAN 1 Kecamatan Pinggir Kabupaten Bengkalis). *TOLERANSI: Media Ilmiah Komunikasi Umat Beragama*, 5(1), 33–44.
- Valent, P., & De La Serna, J. M. (2021). *Stres Dan Trauma Di Masa Pandemi*. Litres.
- Von Békésy, G. (2017). *Sensory inhibition* (Vol. 4886). Princeton University Press.
- Wahyuni, R. (2018). Desentisasi sistematik untuk mereduksi kecemasan interaksi sosial pada pasien skizofrenia. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 6(2).
- Wardhana, N. R. S., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30.
- Widodo, B. (2019). Manajemen konseling individual (studi kasus: pelaksanaan konseling individual di SMP N 7 Madiun). *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 24–30.
- Yusuf, S. L. N. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling*. Bandung. Rizqi Press.