

Psikoterapi Islam dalam Menangani Dampak Judi Online Terhadap Kesehatan Mental di Era Digital

Okta Mahendra¹ Masyhuri² Yuslenita Muda³

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: mahendraokta@gmail.com¹ masyhuri@uin-suska.ac.id²
yuslenita.muda@uin-suska.ac.id³

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai psikoterapi Islam, judi *online*, faktor-faktor yang mempengaruhi judi *online*, dampak negatif judi *online* terhadap kesehatan mental, dan potensi penerapannya dalam menangani permasalahan ini. Pada era digital saat ini, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah banyak aspek kehidupan manusia. Salah satu ancaman tersebut adalah peningkatan praktik judi *online*, yang dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Metode penelitian ini menggunakan jenis atau pendekatan yang berupa studi kepustakaan (*library research*). Hasil menemukan bahwa dalam menangani tantangan ini, pendekatan psikoterapi Islam menawarkan solusi yang holistik dan sejalan dengan nilai-nilai spiritual dan budaya masyarakat. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis dengan memperkuat kesadaran spiritual, meningkatkan iman, dan memperbaiki hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama manusia.

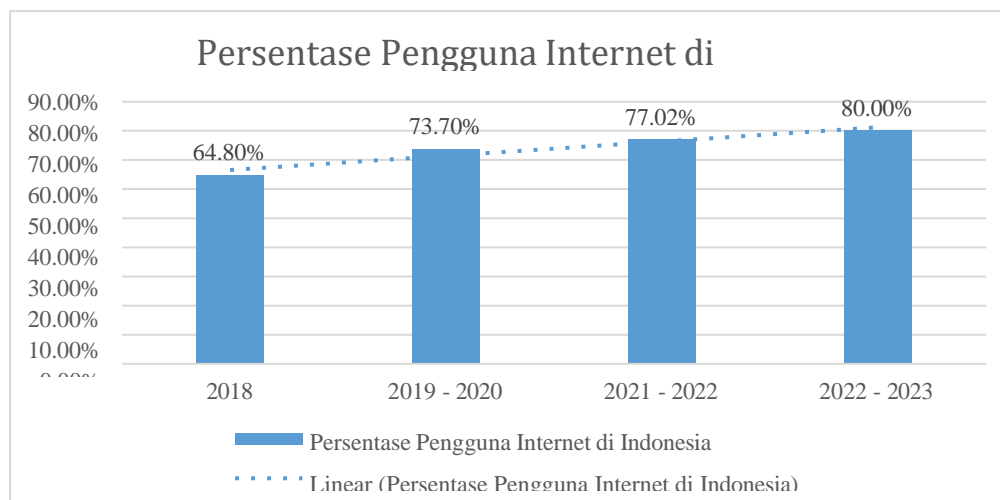
Kata Kunci: Psikoterapi Islam, Judi *Online*, Dampak Negatif, Kesehatan Mental



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perubahan dalam teknologi informasi dan komunikasi saat ini sangat nyata, dengan kemajuan di berbagai bidang yang meningkat secara cepat. Kemajuan media *online* telah merubah cara orang mengakses dan berinteraksi dengan informasi dan konten di era digital. Media *online* mencakup berbagai platform dan saluran yang memungkinkan individu untuk mengirim, berbagi, dan mengonsumsi konten secara *online*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan pengguna internet di Indonesia sebesar 2,67% antara tahun 2022 dan 2023, dengan jumlah pengguna internet mencapai 215,63 juta, naik dari 210,03 juta pengguna sebelumnya. Persentase ini setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 275,77 juta jiwa. Tren penggunaan internet di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, pengguna internet mencapai 64,8%, dan angka ini naik menjadi 73,7% pada tahun 2019-2020. Selanjutnya, pada tahun 2021-2022, pengguna internet meningkat lagi menjadi 77,02%, dan mencapai 80% pada tahun 2022-2023. Data ini membuktikan adanya peningkatan persentase pengguna internet di Indonesia dari tahun 2018 hingga 2023, dapat dilihat pada tabel grafik dibawah ini yaitu:



Gambar 1. Persentase Pengguna Internet di Indonesia
Sumber: APJII, 2023

Seiring dengan meningkatnya persentase pengguna internet, perkembangan media *online* juga menunjukkan peningkatan. Hal ini ditandai dengan akses internet yang tersedia untuk semua lapisan masyarakat. Dengan hanya bermodalkan gadget dan kartu SIM, orang dapat menikmati berbagai konten yang tersedia di internet, mulai dari konten positif seperti berita, materi pembelajaran, platform lowongan pekerjaan, hingga bisnis *online*. Namun, selain konten positif, internet juga dipenuhi dengan konten negatif, salah satunya adalah perjudian *online*. Kondisi ini mengakibatkan banyaknya promosi situs judi *online* yang bertujuan menarik masyarakat untuk bermain judi *online*. Sejalan dengan perkembangan media *online*, perjudian juga telah beralih dari bentuk konvensional menjadi platform berbasis internet. Menurut Derevensky, Shek, dan Merrick (dalam Young 2011), perilaku judi *online* adalah bentuk taruhan yang dilakukan di internet pada berbagai aktivitas seperti olahraga, kasino, poker, lotre, kegiatan berbasis keterampilan, hingga politik. Sementara itu, menurut Sulaiman (2020) perilaku judi *online* adalah aktivitas mempertaruhkan sejumlah uang atau barang berharga pada hasil yang tidak pasti dengan tujuan memenangkan uang di situs internet. Perjudian *online* didukung oleh kemajuan teknologi, ketersediaan internet, dan perangkat yang mendukung, berbeda dari sistem perjudian langsung yang dilakukan tatap muka. Perjudian *online* bisa dilakukan secara pribadi, kapan saja, dan di mana saja dengan koneksi internet yang memungkinkan pengguna untuk menambah deposit dan mendapatkan informasi dengan cepat.

Pendapatan dari perjudian sangat menarik bagi banyak orang, terutama kaum muda, karena mereka dapat memperoleh uang dalam jumlah besar tanpa perlu bekerja keras. The US National Research Council mendefinisikan perjudian sebagai perilaku mempertaruhkan uang atau barang berharga lainnya pada kegiatan atau peristiwa dengan hasil yang acak atau tidak pasti (Williams et al., 2017). Selain itu, perjudian juga bisa diartikan sebagai tindakan mengalihkan kekayaan dengan harapan mendapatkan keuntungan bagi satu pihak dan kerugian bagi pihak lain (Borna & Lowry, 1987). Williams et al. (2017) menyebutkan bahwa terdapat tiga komponen inti dari perjudian: (1) nilai yang dipertaruhkan, (2) hasil yang tidak pasti, dan (3) keuntungan yang diperoleh jika memenangkan perjudian. Berdasarkan berbagai definisi, judi dianggap sebagai permainan dan hiburan karena ketika seseorang bermain judi, mereka merasa terhibur. Akibatnya, beberapa orang yang merasa jenuh dengan pekerjaan mereka mencoba bermain judi *online* untuk mencari hiburan. Namun, seringkali judi dianggap lebih dari sekadar hiburan dan terkait dengan bisnis serta karier mereka.

Menurut Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK), jumlah uang yang masuk ke rekening para pelaku judi internet telah meningkat sejak tahun 2022. Kepala PPATK, Ivan Yustiavandana, menyebutkan bahwa dari Januari hingga November 2022, terdapat transaksi sebesar Rp 81 triliun pada rekening pelaku judi *online*, sementara pada tahun 2021 jumlahnya sekitar Rp 57 triliun. Saat ini, judi dianggap sebagai perilaku menyimpang yang menyebabkan berbagai masalah lain dan dianggap sebagai penyakit masyarakat. Seiring berjalannya waktu, konten terkait perjudian terus meningkat. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) melaporkan bahwa sepanjang tahun 2022, mereka menangani total 238.226 konten negatif, dengan 182.802 di antaranya terkait judi *online*, menjadikannya jenis konten negatif yang paling banyak diproses. Pada era digital saat ini, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah banyak aspek kehidupan manusia. Meskipun membawa kemudahan, perkembangan ini juga membawa ancaman baru terhadap kesehatan mental individu dan masyarakat. Salah satu ancaman tersebut adalah peningkatan praktik judi *online*, yang dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental (Griffiths (2003). Judi *online*, dengan ketersediaan akses yang mudah dan kerahasiaannya, menjadi masalah yang semakin memprihatinkan. Selain dapat menyebabkan kecanduan, aktivitas ini juga dapat memicu masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan bahkan tindakan bunuh diri. Ini merupakan tantangan serius yang harus ditangani dengan sungguh-sungguh, mengingat dampak negatifnya terhadap individu, keluarga, dan masyarakat (Gainsbury, 2015).

Dalam menangani tantangan ini, pendekatan psikoterapi Islam menawarkan solusi yang holistik dan sejalan dengan nilai-nilai spiritual dan budaya masyarakat. Psikoterapi Islam adalah pendekatan terapeutik yang menggabungkan prinsip-prinsip agama Islam dengan metode-metode psikoterapi kontemporer. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis dengan memperkuat kesadaran spiritual, meningkatkan iman, dan memperbaiki hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama manusia (Badri, 2016). Dengan menggunakan pendekatan psikoterapi Islam, seperti terapi kognitif-perilaku Islam, terapi naratif Islam, dan terapi zikir, para terapis dapat membantu individu yang terperangkap dalam kecanduan judi *online* untuk mengatasi masalah mereka dan memulihkan kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dan nilai-nilai agama yang dapat memberikan kekuatan dan motivasi bagi individu untuk menghadapi tantangan dan memulihkan diri. Berdasarkan uraian di atas ini, maka pentingnya menangani dampak judi *online* terhadap kesehatan mental di era digital melalui perspektif psikoterapi Islam. Oleh karena itu penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui apa itu psikoterapi islam, judi *online*, faktor-faktor yang mempengaruhi judi *online*, dampak negatif judi *online* terhadap kesehatan mental, dan potensi penerapannya dalam menangani permasalahan ini. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi yang komprehensif dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan jenis atau pendekatan yang berupa studi kepustakaan (*library research*). Metode (*library research*) yaitu teknik pengumpulan data secara dokumentasi dengan menelaah dan mencari data mengenai hal-hal atau catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto, 2019). Menurut Hamzah (2022) penelitian kepustakaan melibatkan berbagai kegiatan terkait dengan pengumpulan data dari sumber-sumber perpustakaan. Kegiatan tersebut mencakup membaca, mencatat, dan menganalisis dokumen-dokumen penelitian yang tersedia di perpustakaan, yang menjadi kunci dalam proses pengumpulan data. Data dikumpulkan melalui dokumentasi untuk

mendapatkan informasi yang terdapat dalam berbagai bentuk seperti catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, agenda, dan sumber-sumber lainnya (Bungin, 2011). Dalam penulisan ini dikaji dari naskah-naskah kepustakaan yang relevan sesuai permasalahan yang relevan dalam topik penulisan ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Psikoterapi Islam

Psikoterapi berasal dari gabungan kata "*psyche*" yang merujuk pada jiwa, dan "*therapy*" yang mengindikasikan pengobatan atau penyembuhan (Hamdani, 2006). Secara konseptual, ini merujuk pada suatu proses penyembuhan dan perawatan terhadap berbagai jenis penyakit, baik yang bersifat mental, spiritual, moral, maupun fisik, dengan menggunakan bimbingan dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan bagi gangguan mental dan spiritual yang menggunakan metode serta teknik yang berlandaskan pada ajaran Al-Qur'an dan As-Sunnah. Istilah yang digunakan untuk proses perawatannya adalah Istishfa (Astuti, 2012) Jadi, Psikoterapi Islam adalah usaha untuk menyembuhkan gangguan jiwa yang mempengaruhi individu melalui kesadaran yang dibangun dengan metode Islami, yaitu dengan menggunakan pendekatan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Didalam Al-Qur'an ada yang memuat kata-kata penyembuhan diantaranya QS. Al-Isra: 82 yang Artinya: "Dan kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang dapat menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman (percaya dan yakin), dan Al-Qur'an tidak akan menambah kepada orang yang berbuat aniya melainkan kerugian."

Imam Fakhrudin al-Razi dalam tafsirnya mengungkapkan bahwa Al-Qur'an secara keseluruhan memiliki potensi sebagai obat untuk berbagai penyakit, baik yang bersifat rohani maupun jasmani. Penyakit rohani dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu kesalahan dalam keyakinan (aqidah) dan perilaku yang tercela. Kesalahan aqidah yang paling serius adalah terkait dengan keyakinan tentang Tuhan, kenabian, hari kiamat, serta takdir dan ketentuan. Al-Qur'an dianggap sebagai sumber petunjuk yang benar dalam hal ini dan dapat menolak pandangan yang salah. Sedangkan mengenai perilaku tercela, Al-Qur'an memberikan penjelasan tentang berbagai keburukan moral dan sekaligus menjadi panduan untuk mencapai kesempurnaan moral dan tindakan yang mulia (Astuti, 2012). Al-Qur'an dianggap sebagai obat bagi kesehatan jasmani, yang berarti membaca Al-Qur'an dapat membantu mencegah berbagai penyakit serta memiliki dampak yang besar dalam memberikan manfaat dan melawan kerusakan. Sementara menurut al-Tabataba'i, "syifa" dalam Al-Qur'an memiliki arti sebagai "terapi ruhaniah" yang mampu menyembuhkan penyakit-penyakit batin. Dengan bantuan Al-Qur'an, seseorang dapat menjaga kekokohan spiritualnya, menahan hawa nafsu, dan menghindari perilaku yang merugikan jiwa. Sedangkan Al-Faidh Al-hasani, dalam penafsirannya, menyatakan bahwa lafadz yang terdapat dalam Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk menyembuhkan penyakit fisik, sementara pesan-pesan atau maknanya mampu menyembuhkan kerusakan jiwa (Astuti, 2012).

Jadi lafadz yang terkandung di dalam Al-Qur'an dapat sebagai, obat, petunjuk serta rahmat bagi yang mengamalkannya. Al-Qur'an, sebagai sumber pengajaran, pertama-tama menyentuh hati yang masih dipenuhi oleh keraguan, kelalaian, dan berbagai kelemahan. Melalui pengajaran tersebut, secara bertahap keraguan akan menghilang dan digantikan oleh keyakinan. Kelalaian akan berubah menjadi kewaspadaan. Al-Qur'an dianggap sebagai obat bagi berbagai penyakit rohani, membantu jiwa untuk meningkatkan kesediaannya menerima petunjuk yang benar dan mengenal Tuhan. Ini menghasilkan perilaku yang baik dan amal kebajikan, yang membawa individu menuju kedekatan dengan Allah. Akhirnya, ini membawa kepada berbagai rahmat, puncaknya adalah kebahagiaan surgawi dan keridhaan Allah SWT (Astuti, 2012).

Judi Online

Gainsbury (2015) menyatakan bahwa judi *online* adalah aktivitas perjudian yang dilakukan melalui internet. King et al. (2010) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa judi *online* memiliki beragam jenisnya, termasuk taruhan pada berbagai jenis olahraga seperti sepak bola, balap kuda, dan bahkan esports, serta permainan kasino seperti poker atau mesin slot. Oleh karena itu, judi *online* menawarkan beragam pilihan permainan dan taruhan, tidak terbatas pada satu jenis saja. Gainsbury (2015) menambahkan bahwa kemudahan akses adalah salah satu faktor utama yang membuat judi *online* menjadi populer pada zaman sekarang. Judi *online* adalah salah satu bentuk kejahatan yang menggunakan teknologi jaringan komputer atau dikenal sebagai *cybercrime*. Jadi intinya, permainan judi *online* melibatkan pemilihan satu kartu yang tepat dari beberapa opsi kartu yang tersedia (Suyanto, 2010). Perjudian *online* bisa menjadi kecanduan bagi para pemainnya. Awalnya, mungkin mereka hanya mencoba-coba, tetapi setelah meraih kemenangan, muncul dorongan untuk mengulangi pengalaman tersebut dengan taruhan yang lebih besar. Mereka mungkin berpikir bahwa semakin besar taruhan, semakin besar pula potensi keuntungan yang bisa mereka dapatkan jika menang. Judi *online* dapat diakses kapan saja dan di mana saja, dan seringkali dilakukan untuk mengisi waktu luang. Oleh karena itu, siapa pun bisa terlibat dalam perjudian *online* asalkan memiliki waktu luang, modal untuk bertaruh, akses ke komputer atau ponsel cerdas, dan koneksi internet. Berikut jenis judi *online* yang memiliki paling banyak peminat di Indonesia antara lain (Rizani (2024):

1. Slot. Slot adalah sebuah permainan yang awalnya berasal dari mesin slot fisik yang ditemukan di kasino konvensional. Dalam versi daringnya, pemain perlu menekan tuas virtual dan menanti hasil dari simbol-simbol yang berbaris secara spesifik agar mereka dapat meraih hadiah. Permainan ini sepenuhnya bergantung pada keberuntungan dan sering kali menawarkan berbagai tema dan fitur bonus untuk menarik minat para pemain.
2. Sport/E-Sport. Perjudian olahraga adalah aktivitas menebak hasil dari suatu pertandingan olahraga dan memasang taruhan pada hasil atau tim yang dipilih. Platform judi *online* menyediakan berbagai jenis olahraga, seperti sepak bola, basket, tenis, dan E-Sport, di mana para pemain dapat memasang taruhan pada pemenang pertandingan, skor akhir, atau faktor lainnya.
3. Casino Lotre. Kasino *online* adalah versi digital dari kasino konvensional. Di dalamnya, para pemain dapat menikmati beragam permainan kasino seperti blackjack, roulette, poker, baccarat, dan berbagai permainan lainnya. Beberapa kasino *online* bahkan menyediakan pengalaman bermain dengan dealer langsung, di mana pemain dapat berinteraksi secara langsung dengan dealer melalui layanan streaming video.
4. Lotre. Lotre adalah sebuah permainan yang mengandalkan keberuntungan, di mana para pemain membeli tiket yang berisi serangkaian angka, dengan harapan bahwa angka-angka tersebut akan sesuai dengan angka yang ditarik pada hasil undian. Besarnya hadiah dapat bervariasi tergantung pada jumlah pemain yang berpartisipasi dan harga tiket.
5. Tembak Ikan. Tembak Ikan adalah permainan yang populer karena kesederhanaannya. Dalam permainan ini, pemain menggunakan senjata virtual untuk menembak ikan yang bergerak di layar. Tujuannya adalah untuk menembak ikan dengan nilai tertinggi dan mengumpulkan poin, yang kemudian dapat ditukar dengan uang atau kredit.
6. Gacha. Gacha adalah sistem permainan yang berasal dari Jepang dan mirip dengan mesin pemutar mainan. Pemain membeli "putaran" atau "kapsul" dengan harapan memperoleh item atau karakter langka. Karena tidak ada jaminan tentang apa yang akan diperoleh, mekanisme Gacha sering kali menimbulkan sensasi yang mirip dengan perjudian karena adrenalin yang terlibat.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Judi *Online*

Johanes (Putra, 2017) mengemukakan empat faktor penyebab judi *online* marak di kalangan masyarakat, diantaranya:

1. Faktor social dan ekonomi. Mahasiswa dengan anggaran terbatas sering mencari cara untuk memenuhi kebutuhan mereka. Mereka berharap mendapatkan keuntungan besar atau penghasilan tambahan dengan investasi minimal tanpa perlu bekerja keras. Lingkungan sosial yang menerima baik perilaku berjudi juga mempengaruhi peningkatan perilaku ini di kalangan mahasiswa.
2. Faktor situasional. Faktor-faktor yang mungkin mendorong seseorang terlibat dalam perjudian termasuk desakan dari teman atau lingkungan sosial mereka untuk bergabung, serta taktik promosi yang digunakan oleh penyelenggara perjudian. Tekanan dari kelompok ini dapat membuat individu merasa terpaksa atau tidak nyaman jika menolak ajakan tersebut. Tekanan dari lingkungan dan strategi pemasaran adalah beberapa faktor kunci yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam perilaku perjudian.
3. Faktor keinginan untuk mencoba. Dorongan seseorang sering kali berasal dari minat pada suatu hal, yang kemudian memengaruhi cara berpikirnya untuk mencoba atau setidaknya mengalami hal tersebut. Dorongan untuk mencoba ini dapat memiliki dampak besar pada perilaku perjudian, terutama dalam hal keinginan untuk terus terlibat dalam aktivitas tersebut.
4. Faktor persepsi tentang peluang kemenangan. Persepsi yang dimaksud adalah cara di mana para penjudi mengevaluasi kemungkinan menang yang mereka miliki. Banyak penjudi yang mengalami kesulitan berhenti seringkali memiliki pandangan yang keliru tentang peluang kemenangan mereka. Faktor persepsi ini berkaitan dengan cara mereka menilai kemampuan diri mereka sendiri.

Dampak Negatif Judi *Online* terhadap Kesehatan Mental

Judi *online* telah menjadi permasalahan yang semakin mengkhawatirkan di era digital saat ini. Meskipun praktiknya mungkin terlihat sederhana dan menyenangkan, namun aktivitas ini dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Beberapa dampak negatif utama dari judi *online* terhadap kesehatan mental antara lain:

1. Kecanduan. Judi *online* memiliki potensi kecanduan yang tinggi karena kemudahan aksesnya dan sifat permainannya yang cepat dan memacu adrenalin. Sebagaimana disebutkan oleh Gainsbury (2015), "Internet gambling is a potentially addictive behavior that can have severe negative consequences for some individuals" (p. 185). Kecanduan ini dapat menyebabkan masalah seperti kehilangan kontrol, perilaku kompulsif, dan dampak negatif pada kehidupan sosial, pekerjaan, dan keuangan.
2. Depresi dan Kecemasan. Individu yang terjerat dalam kecanduan judi *online* seringkali mengalami depresi dan kecemasan yang signifikan. Menurut Rantonen et al. (2020), "Problem gambling is associated with high rates of comorbid psychiatric disorders, including depression and anxiety disorders" (p. 1). Kekalahan berulang, hutang, dan masalah lain yang terkait dengan judi *online* dapat memicu gejala depresi dan kecemasan yang parah.
3. Masalah Relasional dan Sosial. Kecanduan judi *online* dapat merusak hubungan dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial. Individu yang kecanduan seringkali mengabaikan tanggung jawab dan kewajibannya, serta menghabiskan banyak waktu dan uang untuk berjudi secara *online*. Hal ini dapat menyebabkan konflik, masalah komunikasi, dan kerenggangan hubungan dengan orang-orang terdekat (Suurvali et al., 2009).

4. Masalah Keuangan. Judi *online* dapat menyebabkan masalah keuangan yang signifikan, seperti hutang, kebangkrutan, dan kehilangan aset berharga. Individu yang kecanduan sering kali menghabiskan lebih banyak uang daripada yang mereka mampu, yang dapat menyebabkan stres keuangan dan masalah finansial lainnya (Gainsbury et al., 2015).

Psikoterapi Islam dalam Menangani Dampak Judi *Online* terhadap Kesehatan Mental

Judi *online* telah menjadi masalah yang semakin meningkat di era digital saat ini, terutama dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Kecanduan judi *online* dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan perilaku impulsif. Dalam menangani masalah ini, psikoterapi Islam menawarkan pendekatan yang holistik dengan menggabungkan aspek spiritual dan psikologis. Psikoterapi Islam berlandaskan pada ajaran-ajaran Al-Quran dan Sunnah Nabi, yang menekankan pada penguatan hubungan dengan Allah SWT, pengendalian diri, dan pembentukan perilaku positif. Beberapa prinsip psikoterapi Islam yang dapat diterapkan dalam menangani judi *online* dan dampaknya terhadap kesehatan mental antara lain (Yahya, 2020):

1. Tauhid (Keesaan Tuhan). Prinsip tauhid menekankan pada penguatan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Dengan memperkuat hubungan dengan Sang Pencipta, individu dapat menemukan kekuatan dan petunjuk untuk mengatasi kecanduan judi *online*. Terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Hijr ayat 48 yakni: "Dan sesungguhnya Aku ini adalah Tuhan Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Al-Hijr: 49).
2. Mujahadah (Perjuangan Melawan Nafsu). Psikoterapi Islam mengajarkan perjuangan melawan nafsu dan dorongan negatif dalam diri. Individu yang kecanduan judi *online* perlu melakukan mujahadah untuk mengendalikan keinginan dan perilaku adiktif tersebut. Terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Ankabut ayat 69 yakni: "Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami, Kami benar-benar akan menunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sungguh, Allah beserta orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al-Ankabut: 69).
3. Taubat (Pertaubatan). Taubat adalah proses penyesalan dan pertaubatan atas dosa yang telah dilakukan. Dalam konteks judi *online*, taubat dapat membantu individu memulai kembali dengan niat yang kuat untuk meninggalkan kebiasaan buruk dan memperbaiki diri. Terdapat dalam Al-Qur'an Surah At-Tahrim Ayat 8 yakni: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhanmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai." (QS. At-Tahrim: 8).
4. Sabar (Kesabaran). Proses penyembuhan dari kecanduan judi *online* membutuhkan kesabaran dan ketabahan. Psikoterapi Islam mengajarkan untuk bersabar dalam menghadapi tantangan dan ujian, serta percaya pada pertolongan dan rahmat Allah SWT. Terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 45 yakni "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'." (QS. Al-Baqarah: 45).

Psikoterapi Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif dalam menangani judi *online* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Dengan menggabungkan aspek spiritual dan psikologis, individu dapat membangun kekuatan spiritual, mengendalikan nafsu, dan membentuk perilaku positif untuk mengatasi kecanduan. Melalui prinsip-prinsip seperti tauhid, mujahadah, taubat, dan sabar, psikoterapi Islam memberikan bimbingan dan dukungan bagi individu untuk memulihkan diri dari judi *online* dan mencapai kesehatan mental yang lebih baik.

KESIMPULAN

Psikoterapi Islam menawarkan solusi yang komprehensif dengan menggabungkan aspek spiritual dan psikologis dalam proses penyembuhan. Pendekatan ini berlandaskan pada ajaran-ajaran Al-Quran dan Sunnah Nabi, yang menekankan pada penguatan hubungan dengan Allah SWT, pengendalian diri, dan pembentukan perilaku positif. Prinsip-prinsip utama dalam psikoterapi Islam yang dapat diterapkan dalam menangani dampak judi *online* terhadap kesehatan mental meliputi tauhid (keesaan Tuhan), mujahadah (perjuangan melawan nafsu), taubat (pertaubatan), dan sabar (kesabaran). Melalui prinsip-prinsip ini, individu dapat membangun kekuatan spiritual, mengendalikan keinginan dan perilaku adiktif, memulai kembali dengan niat yang kuat untuk meninggalkan kebiasaan buruk, serta menghadapi tantangan dengan kesabaran dan ketabahan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan psikoterapi Islam dalam menangani masalah ini. Dengan bimbingan dan dukungan yang tepat, individu dapat menemukan kekuatan spiritual dan psikologis untuk mengatasi kecanduan judi *online* dan memulihkan kesehatan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim

Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Astutik, Sri. (2012). *Psikoterapi Islam Penanganan Ketergantungan Narkoba*. Yogyakarta: Pital.

Badri, M. (2016). Abū Zayd al-Balkhī's sustenance of the soul: The cognitive behavior therapy of Islamic psychotherapy. International Institute of Islamic Thought (IIIT).

Borna and Lowry. 1987. Gambling and Speculation, *Journal of Business Ethics* 1987, <https://www.researchgate.net>

Gainsbury, S. M., Russell, A., Blaszczynski, A., & Hing, N. (2015). The interaction between gambling activities and modes of access: A comparison of Internet-only, land-based only, and mixed-mode gamblers. *Addictive behaviors*, 41, 34-40.

Gainsbury, S.M. (2015). *Online* gambling addiction: The relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current addiction reports*, 2(2), 185-193.

Griffiths, M. D. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 557-568.

Hamdani, Bakran Adz-Dzaky M. (2006). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Jogjakarta: Fajar Pustaka Baru

King, S. M., Keyes, M., Winters, K. C., McGue, M., & Iacono, W. G. (2017). Genetic and environmental origins of gambling behaviors from ages 18 to 25: A longitudinal twin family study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(3), 367-374. <https://doi.org/10.1037/adb0000266>

Rantonen, A., Majoinen, J., Saarinen, M., & Larsen, C. V. L. (2020). Psychiatric comorbidities and treatment-seeking behaviour in problem gamblers. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 1-9.

Rizani, Yusuf F. (2024). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Judi *Online* Pada Usia Dewasa Awal Di *Server* Discord. *Skripsi*.

Suurvali, H., Cordingley, J., Hodgins, D. C., & Cunningham, J. (2009). Barriers to seeking help for gambling problems: A review of the empirical literature. *Journal of Gambling Studies*, 25(3), 407-424.

Suyanto, Bagong. (2010). *Kejahatan Cyber Dalam Pandangan Sosial*. Jakarta: Media Prenada Grup.

- Williams, C. J., Volberg, R. J., Stevens, R. A., Williams, R. M. G., & Arthur, L. A. (2017). *Gambling Participation Instrument (GPI) The Definition, Dimensionalization, And Assessment Of Gambling Participation Contact Information*.
- Yahya, Z. (2020). Konsep Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecanduan Judi *Online*. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 121-132.