

Psikoterapi Islam dan Pengelolaan Adiksi: Studi Kasus Tunggal pada Klien dengan Adiksi Judi Online

Dian L. Izwar

Rumah Sakit Islam Jakarta Pondok Kopi, Jakarta Timur, Indonesia

e-mail: dianlizwar@gmail.com

Abstrak

Dewasa ini judi *online* makin marak di Indonesia. Adiksi judi *online* mempunyai pengaruh negatif pada individu dalam banyak aspek kehidupan. Psikoterapi Islam terbukti efektif meningkatkan kesehatan mental. Namun belum banyak studi yang melaporkan faktor apa yang berperan untuk meningkatkan kesehatan mental dalam proses psikoterapi Islam. Studi kasus tunggal ini menggambarkan proses yang terjadi dalam psikoterapi Islam melalui pendekatan teori 4 potensi dasar manusia: *sensing*, *reasoning*, *empathy*, dan *conscience*. Faktor yang berperan dalam meningkatkan kesehatan mental pada studi ini adalah penguatan *conscience*. *Conscience* yang jernih dan kuat akan mengarahkan *empathy* dan *reasoning* untuk memilih perilaku yang tepat. Intervensi praktik keagamaan (shalat, zikir, membaca Alquran dan sedekah) selama 6 pekan efektif menghentikan kebiasaan judi *online* pada klien dengan riwayat adiksi lebih dari 1 tahun. Intervensi ini dapat menjadi pilihan terapi bagi psikolog dan psikoterapis untuk membantu klien dengan kasus serupa.

Kata Kunci: psikoterapi Islam, adiksi judi *online*, studi kasus tunggal, potensi dasar manusia, intervensi religius

Artikel Diterima: 3 Juni 2025	Artikel Direvisi: 8 Agustus 2025	Artikel Disetujui: 18 Agustus 2025	Publikasi Online: 12 September 2025
---	--	--	---

Islamic Psychotherapy and Addiction Management: A Single Case Study of a Client with Online Gambling Addiction

Abstract

Online gambling is common in Indonesia nowadays. Gambling addiction has negative effects on individu in many aspects. Islamic psychotherapy is proven to be effective for improvement in mental health but there is lack of study on what element of Islamic psychotherapy that contribute to the improvement of the mental health. This single case study reports the process in Islamic psychotherapy through the theory of 4 basic human potential: *sensing*, *reasoning*, *empathy*, and *conscience*. This study find element that contribute to the improvement of mental health is strengthened the *conscience*. Clear *conscience* can lead the *empathy* and *reasoning* to choose the right behavior. Religious intervention (Shalah, dhikr, recite Quran and sadaqah) for 6 weeks has proven effective to stop addiction to online gambling in client with more than 1 year addiction. This intervention could be an alternated choice of therapy for psychologist and psychotherapist in dealing with the similar case.

Keywords: Islamic psychotherapy, gambling addiction, single case study, basic human potential, religious intervention

First Received: June 3, 2025	Revised: August 8, 2025	Accepted: August 18, 2025	Published: September 12, 2025
--	-----------------------------------	-------------------------------------	---

Pendahuluan

Dalam beberapa waktu terakhir, judi *online* menjadi sebuah fenomena yang marak di Indonesia. Praktik judi *online* yang mudah dijangkau oleh siapa saja melalui gawai membuat situs judi *online* banyak diakses masyarakat. Indonesia tengah berada dalam keadaan darurat judi *online*. Tercatat 8,8 juta pemain judi *online* pada tahun 2024, naik dari 3,7 juta pemain di tahun 2023. (Emedia DPR RI, 2024 & PPATK, 2025).

Judi *online* mempunyai pengaruh negatif pada individu dari segi finansial, sosial, psikis, kepribadian, kesehatan, akademik, dan keagamaan. Pelaku judi *online* menghabiskan banyak uang dan sering terlilit utang. Dari segi sosial, pelaku mengabaikan hubungan sosial, melakukan tindakan kriminal, dan merusak hubungan dengan orang terdekat. Secara psikis pelaku menjadi stres, cemas, depresi, dan tidak bisa mengontrol emosi. Dampak pada kepribadian adalah kecanduan, sering berbohong, kurang percaya diri, sering marah, dan berkata kasar. Kesehatan pelaku juga terdampak karena kurang tidur, pusing, dan mata merah karena lama menatap ponsel. Di sisi akademik, pelaku menjadi sering bolos, semangat belajar dan nilai menurun, serta malas mengerjakan tugas. Sementara dari segi keagamaan pelaku menjadi sering meninggalkan ibadah seperti shalat dan puasa Ramadan (Widhiatanti & Tobing, 2024).

Banyaknya dampak negatif judi *online* pada kehidupan membutuhkan perhatian serius, terutama dampak kecanduan yang membuat pelaku terus melakukan aktivitas ini. Diperlukan pendekatan rehabilitasi atau terapi yang efektif untuk membantu pelaku melepaskan kecanduan pada judi *online*.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) sering digunakan sebagai intervensi pada kasus adiksi judi. Namun sebuah studi meta analisis menemukan bahwa meski merupakan

terapi yang menjanjikan, *CBT* tidak bisa dipastikan efektif untuk semua individu dengan masalah judi (Pfund, 2023). Oleh karenanya dibutuhkan alternatif terapi untuk mengatasi kasus adiksi judi *online*.

Telaah yang dilakukan oleh Trimulyaningsih (2019) terhadap 18 penelitian di Indonesia dengan psikoterapi Islam sebagai variabel bebas menunjukkan bahwa psikoterapi Islam sebagai sebuah intervensi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental. Psikoterapi Islam didefinisikan sebagai proses penyembuhan gangguan atau penyakit yang mencakup gangguan fisik, mental, spiritual, dan karakter yang didasarkan pada nilai-nilai Islam dari Al-Quran dan hadis. Selanjutnya Trimulyaningsih (2019) menggolongkan praktik psikoterapi Islam di Indonesia ke dalam 2 cara, yaitu (1) teknik-teknik sekuler yang dimodifikasi untuk memasukkan secara eksplisit konten keagamaan dan (2) intervensi yang berangkat dari praktik keagamaan. Pada cara pertama teknik yang digunakan adalah *CBT*, *mindfulness*, dan relaksasi otot progresif. Sementara itu, intervensi yang berangkat dari praktik keagamaan dilakukan dalam bentuk pelatihan, diskusi, dan praktik langsung. Zikir dan shalat paling sering digunakan pada kedua cara di atas. Psikoterapi Islam dapat meningkatkan kesehatan mental pada saat digabung dengan pendekatan sekuler atau langsung diterapkan sebagai bentuk intervensi. Studi ini selanjutnya menyarankan perlunya penelitian kualitatif mengenai proses yang terjadi di dalam psikoterapi Islam untuk mengetahui faktor yang berperan dalam meningkatkan kesehatan mental (Trimulyaningsih, 2019). Hal ini penting karena belum banyak studi yang menjelaskan proses internal yang terjadi pada klien selama menjalani psikoterapi Islam.

Salah satu teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan kesehatan mental adalah

teori 4 potensi dasar manusia yang dikembangkan oleh Bagus Riyono. Dalam teori yang dikembangkan melalui metodologi *Maqasid* ini dijelaskan bahwa manusia memiliki empat potensi dasar yang berada di dalam jiwa dan memengaruhi pilihan perilakunya. Keempat potensi dasar tersebut adalah (1) *sensing*, yang berada di lapisan terluar dan membuat individu mampu berinteraksi dengan lingkungan melalui indra, (2) *reasoning*, yaitu kemampuan untuk memberi makna dari sebuah pengalaman yang dialami *sensing*, termasuk tujuan, alasan, dan konsekuensinya, (3) *empathy*, yaitu kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, (4) *conscience*, merupakan lapisan terdalam dan berkaitan dengan relasi manusia dengan Allah SWT (Riyono, 2023a & Riyono, 2023b).

Jiwa yang sehat adalah jiwa yang mengembangkan keempat potensi dasar dengan *conscience* sebagai potensi utama yang mengarahkan ketiga potensi lainnya. *Conscience* menjadi acuan terhadap kesehatan mental seseorang. Individu sehat mental memiliki *conscience* yang kuat dan jernih. *Conscience* akan bertambah kuat pada saat individu mendekatkan diri pada Allah SWT. *Conscience* yang kuat akan mengoptimalkan *reasoning* dan *empathy* sehingga pilihan perilaku menjadi lebih baik. Sebaliknya, *conscience* dapat melemah bila seseorang melakukan dosa atau menjauh dari Allah SWT. *Conscience* yang lemah akan menimbulkan masalah mental karena berdampak pada tidak optimalnya *empathy* dan *reasoning* dalam memproses pengalaman *sensing*. Lemahnya *conscience* dan tidak optimalnya *reasoning* dan *empathy* dapat berakibat pada *sensing mentality*, yaitu keadaan dimana pilihan perilaku individu terpaku hanya pada sensasi dan kesenangan sesaat tanpa berpikir lebih jauh mengenai konsekuensinya (Riyono 2023b, Riyono & Intani 2024).

Conscience yang lemah merupakan awal dari masalah mental. Lemahnya *conscience* dapat terlihat pada munculnya perilaku adiksi, kecemasan, atau depresi. *Conscience* dapat diperkuat melalui *tazkiya*, yaitu upaya untuk membersihkan jiwa dari dosa akibat pilihan perilaku yang keliru (Riyono, 2023b). *Tazkiyah an nafs* (pembersihan jiwa) merupakan dimensi spiritual penting dalam psikoterapi Islam. Tazkiya merupakan inti dari proses pemulihan yang terjadi dalam psikoterapi Islam. Intervensi tazkiya dalam psikoterapi dapat berupa shalat, doa, zikir, atau membaca Alquran (Rassool, 2021).

Studi kasus ini berupaya menjelaskan proses yang terjadi dalam psikoterapi Islam melalui kerangka teori 4 potensi dasar manusia pada klien yang memiliki adiksi judi *online*. Tujuan studi adalah memberi gambaran mengenai proses psikoterapi Islam untuk mengetahui faktor yang berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengevaluasi efektivitas terapi pada kasus adiksi. Pertanyaan dari penelitian ini adalah:

1. Apakah psikoterapi Islam dapat menghentikan kebiasaan bermain judi *online*?
2. Faktor apa dalam proses psikoterapi Islam yang berperan dalam meningkatkan kesehatan mental pada klien dengan adiksi judi *online*?

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan studi retrospektif kasus tunggal penerapan psikoterapi Islam pada klien dengan adiksi judi *online*. Data penelitian berupa data sekunder yang diperoleh dari catatan terapi yang ditulis oleh terapis.

Analisis data dilakukan terhadap catatan terapi dengan menggunakan kerangka kerja 4 potensi dasar manusia, yaitu mengamati keadaan *sensing*, *reasoning*,

empathy dan *conscience* klien pada awal dan akhir terapi. Pengamatan dilakukan pada hasil anamnesis dengan menentukan perilaku subyek pada saat itu lebih dipengaruhi oleh *sensing*, *reasoning*, *empathy* atau *conscience* dengan kategori:

Sensing dominan: pilihan perilaku terpaku pada kesenangan sesaat tanpa memikirkan alasan, tujuan, dan konsekuensi logis dari perilaku. *Sensing* optimal: pilihan perilaku diarahkan oleh *reasoning*, *empathy* dan *conscience* sehingga perilaku lebih logis, bermanfaat, sesuai etika, norma masyarakat, dan tuntunan agama.

Reasoning melemah: pilihan perilaku tidak logis. *Reasoning* mulai aktif: pilihan perilaku belum sesuai dengan kesadaran logis yang mulai terbentuk. *Reasoning* menguat: pilihan perilaku mempunyai alasan dan tujuan yang logis serta mempertimbangkan konsekuensinya terhadap diri dan lingkungan.

Empathy melemah: menghindari kontak dengan orang lain atau memiliki relasi yang tidak sehat dengan orang lain (sering bertengkar, mendominasi, memanipulasi, dll.). *Empathy* mulai aktif: mempunyai keinginan untuk membina relasi sosial yang baik namun belum tampil dalam bentuk perilaku. *Empathy* menguat: mempunyai relasi sosial yang sehat dan positif.

Conscience melemah: pilihan perilaku jauh dari tuntunan agama. *Conscience* menguat: pilihan perilaku selaras dengan tuntunan agama.

Gambaran Kasus

Tuan XYZ berusia 52 tahun dengan pendidikan terakhir SMA dan bekerja sebagai pengemudi ojek *online* datang dengan keluhan tidak bisa tidur, sering sedih, dan stres memikirkan utang. Subyek ingin berhenti main judi *online* tetapi tidak tahu bagaimana caranya agar dapat berhenti.

Tujuan terapi adalah berhenti main judi *online* dan lebih bersemangat dalam

kegiatan sehari-hari. Disepakati pada awal sesi bahwa terapi dapat berlangsung antara 2 hingga 10 sesi sesuai dengan perkembangan kasus dan kepatuhan subyek dalam melaksanakan saran-saran yang diberikan.

Pengukuran keberhasilan terapi dilakukan oleh terapis dengan mengobservasi perubahan pada 4 potensi dasar klien dan mengkonfirmasi pencapaian tujuan terapi pada klien di akhir sesi.

Waktu dan Tempat Terapi

Terapi dilakukan pada bulan Desember 2024 hingga Januari 2025 di RS Islam Jakarta Pondok Kopi.

Cara Terapi & Bentuk Intervensi

Cara terapi pada kasus ini adalah intervensi yang berangkat dari praktik keagamaan. Intervensi yang digunakan adalah shalat, zikir, membaca Alquran, dan sedekah.

Dalam sesi terapi, terapis melakukan anamnesis dan mengevaluasi keadaan *sensing*, *empathy*, *reasoning* dan *conscience* subyek berdasarkan hasil observasi dan anamnesis. Pada akhir sesi terapis memberikan tugas sesuai dengan hasil evaluasi terhadap *sensing*, *empathy*, *reasoning*, dan *conscience* subyek.

Proses Terapi

Terapi dilakukan sebanyak 3 sesi secara tatap muka. Masing-masing sesi berlangsung sekitar 60 menit dengan jarak antar sesi selama 2 dan 4 pekan.

Sesi-1

Subyek mengatakan akhir-akhir ini sering sedih dan mudah menangis. Subyek merasa tertekan karena memiliki banyak utang. Selama sesi terapi subyek beberapa kali mengusap air matanya.

Hasil anamnesis dan evaluasi terapis terhadap 4 potensi dasar subyek berdasarkan hasil anamnesis dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Hasil Anamnesis dan Evaluasi 4 Potensi Dasar Sesi-1

Hasil Anamnesis	Evaluasi 4 Potensi Dasar
Subyek sudah lama terlibat dalam judi <i>online</i> . Pertama hanya melihat saja tetapi lama-lama menjadi ketagihan.	<i>Sensing</i> dominan, subyek merasakan kesenangan saat bermain
Subyek ingin berhenti main judi <i>online</i> karena menyadari bahwa judi membuat ia banyak berutang	<i>Reasoning</i> mulai aktif
Enam bulan yang lalu subyek ingin berhenti main judi dan membayar utang-utangnya tetapi dorongan untuk tetap main masih terlalu kuat.	• <i>Conscience</i> belum cukup kuat untuk mengarahkan <i>reasoning</i> dalam menentukan perilaku • <i>Sensing</i> dominan
Subyek meneruskan main judi <i>online</i> , sering kalah, utang terus bertambah sampai tidak bisa lagi membayar	<i>Sensing</i> makin dominan
Kebiasaan berjudi semakin parah dalam 1 tahun terakhir	<i>Sensing</i> dominan
Sejak 6 bulan terakhir hidup subyek berubah 180 derajat. Dulu subyek rajin shalat ke masjid tetapi sekarang tidak lagi	<i>Conscience</i> makin melemah
Subyek berutang pada keluarga, teman, dan pinjaman <i>online</i> guna mendapatkan uang untuk berjudi. Subyek merasa malu pada tetangga dan takut bertemu dengan orang yang memberi utang karena belum bisa membayar	<i>Empathy</i> melemah
Subyek ingin bangkit, ingin berhenti main judi	<i>Reasoning</i> mulai aktif
Saat ini subyek tidak main judi karena tidak punya uang dan tidak diberi akses memegang ponsel oleh keluarga tapi keinginan subyek untuk main judi <i>online</i> masih kuat.	<i>Sensing</i> masih kuat
Keluarga khawatir jika diberikan ponsel, subyek akan kembali berjudi tetapi tanpa ponsel subyek sulit menjalankan pekerjaannya. Hal inilah yang mendorong subyek datang untuk berkonsultasi	<i>Reasoning</i> mulai aktif mencari pertolongan untuk keluar dari keadaan yang tidak nyaman

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 4 potensi dasar subyek, terapis memberi beberapa tugas untuk menguatkan *conscience* subyek. Bentuk dan tujuan intervensi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Bentuk dan Tujuan Intervensi pada Sesi-1

Bentuk Intevensi	Tujuan Intervensi
Hanya memasang aplikasi yang berhubungan dengan pekerjaan di ponsel	Mengurangi peluang yang dapat meningkatkan dominasi <i>sensing</i>
Mengucap istigfar setiap kali ada dorongan untuk membuka situs judi <i>online</i> , segera menutup ponsel dan mengerjakan hal lain. Istigfar juga diucapkan setiap kali subyek ingat mengenai judi <i>online</i> dan hal yang berkaitan dengannya, termasuk utang, pinjaman <i>online</i> , <i>debt collector</i> , dan lainnya	Menguatkan <i>conscience</i>
Rutin melaksanakan shalat 5 waktu. Shalat Subuh berjamaah di masjid.	Menguatkan <i>conscience</i>
Membaca Alquran dari mushaf minimal 10 menit setiap hari	Menguatkan <i>conscience</i>
Sedekah subuh, yaitu bersedekah seberapa pun jumlahnya secara rutin setiap pagi di waktu subuh	Menguatkan <i>conscience</i>

Pada saat diminta melakukan tugas, subyek mengatakan ia sudah lama tidak membaca Alquran dan juga tidak terbiasa untuk bersedekah karena uangnya selama ini selalu habis. Terapis menyampaikan untuk mencoba selama 2 pekan saja, hingga jadwal pertemuan sesi kedua. Tidak ada keharusan untuk bersedekah dalam jumlah tertentu, yang penting bersedekah setiap hari. Subyek setuju dan mengatakan sanggup melaksanakan kelima tugas ini selama dua pekan ke depan.

Dari catatan terapi sesi-1 diperoleh data bahwa subyek menganggap judi sebagai hal yang tidak baik dan perlu ditinggalkan. Hal ini diartikan bahwa *reasoning* subyek mulai aktif untuk memberi makna terhadap perilaku judi yang membuat subyek banyak berutang dan menimbulkan stres.

Sesi-2

Pada sesi ke-2 terapis mengevaluasi 5 tugas yang diberikan pada sesi pertama, perubahan

pada *sensing*, *reasoning*, *empathy* dan *conscience* subyek serta kemajuan pencapaian tujuan terapi. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Evaluasi Tugas-1

No	Tugas	Realisasi Pelaksanaan Tugas	Evaluasi 4 Potensi Dasar
1	Hanya memasang aplikasi yang berhubungan dengan pekerjaan di ponsel	Mengintip situs judi <i>online</i> tetapi tidak main. Saat ingin main ingat uangnya lebih baik digunakan untuk keperluan anak.	<i>Reasoning</i> menguat Dominasi <i>sensing</i> berkurang
2	Mengucap istigfar setiap ada dorongan membuka situs judi <i>online</i> .	Selalu dilakukan	<i>Conscience</i> menguat
3	Rutin shalat 5 waktu Shalat subuh berjamaah di masjid.	Selalu dilakukan Tercapai 50%	<i>Conscience</i> menguat <i>Conscience</i> menguat
4	Membaca Alquran dari mushaf minimal 10 menit setiap hari.	Belum dilakukan	Tidak bisa dievaluasi
5	Sedekah subuh	Hanya pada hari Jumat saja	<i>Conscience</i> menguat

Subyek belum mulai membaca Alquran karena takut sudah lupa cara membacanya. Ia sudah lama sekali tidak membaca Alquran. Terapis menyampaikan untuk membaca semampunya saja.

Selama 2 pekan terakhir subyek tidak pernah main judi *online* tetapi terkadang masih mengunjungi situsnya. Keinginan untuk main masih ada. Dalam skala 1 hingga 10, subyek mengatakan saat ini ia berada pada skala 3 (skala 10 = sangat ingin main).

Sesi berikutnya dijadwalkan dengan interval 4 pekan karena terapis menilai dominasi *sensing* mulai menurun dan

reasoning serta *conscience* mulai menguat. Tidak ada tugas tambahan pada sesi ini.

Sesi-3

Pada sesi ke-3 terapis mengevaluasi tugas lanjutan yang diberikan pada sesi-2, perubahan pada *sensing*, *reasoning*, *empathy*, dan *conscience* subyek serta kemajuan pencapaian tujuan terapi. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Evaluasi Tugas-2

No.	Tugas	Realisasi Pelaksanaan Tugas	Evaluasi 4 Potensi Dasar
1	Hanya memasang aplikasi yang berhubungan dengan pekerjaan di ponsel.	Tidak berminat lagi untuk main judi. Tidak pernah melihat situs judi <i>online</i> .	<i>Sensing</i> optimal <i>Reasoning</i> menguat
	Subyek memutuskan untuk pindah tempat mangkal pada saat menunggu <i>order</i> penumpang. Di tempat yang baru ia dan teman-teman hanya membicarakan pekerjaan, bukan judi <i>online</i> atau aplikasi ponsel lainnya seperti di tempat mangkal sebelumnya.		<i>Reasoning</i> menguat
2	Mengucap istigfar setiap ada dorongan membuka situs judi <i>online</i> .	Selalu dilakukan	<i>Conscience</i> menguat
3	Rutin melaksanakan shalat 5 waktu Shalat Subuh berjamaah di masjid.	Selalu dilakukan Dilakukan lebih sering dari sebelumnya meski kadang tidak karena terlambat bangun	<i>Conscience</i> menguat <i>Conscience</i> menguat
4	Membaca Alquran dari mushaf minimal 10 menit setiap hari.	Dilakukan rutin sehabis magrib	<i>Conscience</i> menguat
	Awalnya terasa berat tetapi sekarang terasa enak. Subyek membaca Alquran didampingi istri. Anak senang melihat		<i>Empathy</i> menguat

ayahnya mengaji.			
5	Sedekah subuh	Dilakukan rutin	<i>Conscience</i> menguat
	Awalnya terasa sangat berat tetapi dipaksakan karena ini adalah tugas yang diberikan terapis. Setelah memaksakan diri selama sepekan, bersedekah jadi terasa ringan. Saat ini subyek terbiasa menyisihkan uang untuk sedekah subuh esok hari		<i>Reasoning</i> menguat <i>Conscience</i> menguat

Selama 4 pekan terakhir subyek tidak pernah melihat situs judi *online* (dominasi *sensing* melemah, *reasoning* menguat). Subyek sudah lebih sering shalat Subuh ke masjid (*conscience* menguat) dan tidak takut lagi bertemu tetangga (*empathy* menguat). Subyek merasa lebih bisa mengendalikan diri dan tidak sering ribut lagi dengan istri (*empathy* menguat). Subyek juga merasa lebih bersemangat.

Pada sesi ke-3 terapis melihat adanya perubahan yang signifikan pada keempat potensi dasar subyek. Dibandingkan dengan sesi pertama, pada saat ini dominasi *sensing* melemah, *reasoning* lebih kuat, *empathy* lebih kuat, dan *conscience* lebih kuat. Terapis menilai subyek sudah berada dalam keadaan mental yang lebih sehat daripada saat awal terapi.

Subyek berhasil menghentikan kebiasaan bermain judi *online* selama 6 pekan (sejak awal terapi hingga saat ini) dan dalam 4 pekan terakhir merasa keadaannya sudah lebih baik dan siap dengan “kehidupan baru” tanpa judi *online*. Tujuan terapi disepakati telah tercapai dan proses terapi dinyatakan selesai.

Subyek diminta untuk tetap meneruskan kegiatan bersedekah, membaca Alquran, shalat berjamaah ke masjid, dan rajin beristigfar mengingat proses tazkiya perlu dilakukan secara berkesinambungan untuk menjaga kesehatan mental dan mencegah timbulnya keinginan untuk kembali melakukan judi *online*.

Analisis Catatan Terapi

Catatan terapi dianalisis dengan menilai bagaimana keadaan ke-4 potensi dasar subyek pada setiap sesi terapi.

Analisis keadaan potensi dasar subyek yang di dapat pada catatan terapi sesi-1:

- *sensing* dominan, karena subyek terlibat lebih dari 1 tahun dalam judi *online* dan masih mempunyai keinginan yang kuat untuk main.
- *reasoning* mulai aktif, karena subyek menyadari bahwa judi *online* tidak baik dan subyek mencari cara untuk bisa berhenti main.
- *empathy* melemah, karena subyek merasa malu pada tetangga dan takut bertemu orang yang memberi utang.
- *conscience* melemah, karena subyek tidak lagi rajin shalat ke masjid dalam 6 bulan terakhir dan keinginan untuk bermain judi masih sangat kuat dalam diri subyek meski subyek paham judi berpengaruh tidak baik bagi dirinya.

Analisis keadaan potensi dasar subyek yang di dapat pada catatan terapi sesi-2:

- *sensing* dominan meski tidak sekuat pada sesi-1 karena subyek masih mengunjungi situs judi *online* dan mengakui masih ada keinginan untuk main, tetapi tidak melanjutkan untuk main saat mengunjungi situs judi *online*.
- *reasoning* menguat, karena subyek berhasil menahan diri untuk tidak main judi *online* meskipun membuka situsnya.
- *empathy* tidak bisa dinilai karena tidak ditemukan data yang dapat digunakan untuk menilai.
- *conscience* menguat, karena subyek rutin shalat, beristigfar, dan mulai bersedekah.

Analisis keadaan potensi dasar subyek yang di dapat pada catatan terapi sesi-3:

- *sensing* optimal karena tidak berminat lagi untuk main judi *online* dan selama 6 pekan berhasil berhenti main judi *online*

- *reasoning* menguat, karena subyek dengan inisiatif sendiri pindah tempat mangkal saat menunggu *order* penumpang, subyek dengan disiplin menghadiri sesi terapi, subyek bisa menahan diri untuk tidak lagi melihat situs judi *online*.
- *empathy* menguat, karena hubungan dengan istri membaik dan subyek tidak takut lagi bertemu tetangga.
- *conscience* menguat, karena subyek lebih sering shalat ke masjid, rutin membaca Alquran dan merasa ringan bersedekah dan tidak main judi *online* lagi.

Hasil analisis 4 potensi dasar subyek menunjukkan adanya perubahan dari *sensing* dominan menjadi berkurang dominansinya dan akhirnya optimal, *reasoning* yang mulai aktif menjadi semakin kuat, *empathy* yang melemah menjadi lebih kuat dan *conscience* yang melemah juga menjadi lebih kuat setelah menjalani terapi selama 6 pekan.

Hasil dan Pembahasan

Psikoterapi Islam dengan intervensi praktik keagamaan selama 6 pekan dapat menghentikan kebiasaan judi *online* pada klien dengan riwayat adiksi lebih dari 1 tahun. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa intervensi spiritual bisa digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi dalam mengatasi masalah adiksi judi *online*. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif CBT atau *Motivational Intervention* (MI) yang biasa digunakan sebagai terapi adiksi judi (Eriksen, et.al., 2023).

Intervensi yang dilakukan pada terapi ini adalah istigfar, shalat 5 waktu, membaca Alquran, dan sedekah. Semua intervensi ini merupakan aktivitas yang bernilai ibadah dan bertujuan untuk membersihkan jiwa (Rassool, 2021 & Razak 2023).

Perubahan yang terjadi pada klien selama proses terapi dapat dijelaskan melalui kerangka intervensi 4 potensi dasar manusia,

yaitu *sensing*, *reasoning*, *empathy* dan *conscience* (Riyono, 2023b). Seluruh intervensi yang diberikan bertujuan untuk menguatkan *conscience* yang merupakan komponen utama dalam 4 potensi dasar manusia. Perubahan keempat potensi dasar subyek pada awal dan akhir terapi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Perubahan Keadaan Potensi Dasar Sebelum dan Sesudah Terapi

Potensi Dasar	Sebelum Terapi	Setelah Terapi
<i>Sensing</i>	Dominan	Optimal
<i>Reasoning</i>	Mulai aktif	Menguat
<i>Empathy</i>	Melemah	Menguat
<i>Conscience</i>	Melemah	Menguat

Dari tabel di atas terlihat bahwa menguatnya *conscience* diiringi oleh menguatnya *empathy* dan *reasoning* serta optimalnya *sensing*. Hal ini terjadi karena *conscience* merupakan potensi yang mengarahkan *empathy*, *reasoning*, dan *sensing*. Semakin kuat dan jernih *conscience* seseorang, perilakunya semakin terarah sesuai dengan kehendak Allah SWT dan semakin jauh ia dari masalah-masalah psikologis (Riyono, 2023).

Conscience merupakan bagian terdalam dari jiwa manusia yang hanya bisa diaktifkan dan dikembangkan oleh diri sendiri dengan pertolongan Allah SWT (Riyono, 2023). Oleh karena itu, dalam psikoterapi Islam klien perlu secara aktif melakukan hal-hal yang berhubungan dengan penguatan *conscience*. Tugas terapis adalah membantu memilihkan aktivitas yang sesuai dengan kondisi klien dan mengevaluasi pelaksanaan serta dampaknya pada klien. *Conscience* yang kuat merupakan tujuan utama dalam psikoterapi Islam.

Meski memegang peran penting dalam proses psikoterapi Islam, *conscience* merupakan bagian dari diri manusia yang

tidak bisa diukur oleh orang lain. Terapis hanya dapat memperkirakan kondisi *conscience* dari pilihan perilaku yang ditampilkan klien. Di samping itu, dalam psikoterapi Islam kekuatan *conscience* atau keberhasilan terapi tidak ditentukan oleh terapis atau pun klien. Kekuatan *conscience* dan atau keberhasilan terapi hanya terjadi atas rida dan pertolongan Allah SWT. Dengan demikian dalam psikoterapi Islam tidak dapat dipastikan berapa jumlah sesi terapi yang diperlukan untuk klien sampai pada *conscience* yang jernih dan kuat. Berbeda dengan pendekatan CBT atau integrasi CBT dengan nilai-nilai Islam dalam *Islamically Integrated Cognitive Behavior Therapy (IICBT)* yang mempunyai standar prosedur yang baku (Cucchi, 2022), psikoterapi Islam dengan kerangka intervensi 4 potensi dasar manusia memiliki protokol yang fleksibel. Bentuk tugas dan jumlah sesi dalam terapi dapat bervariasi sesuai dengan perkembangan kasus klien. Sesi terapi dianggap selesai apabila terapis menilai *conscience* klien telah menguat dan tujuan terapi telah tercapai. *Conscience* yang menguat biasanya diiringi dengan *empathy* dan *reasoning* yang juga menguat dan *sensing* yang optimal.

Riyono (2023b) menyatakan bahwa *conscience* merupakan faktor pembeda antara psikologi Islam – yang menjadi landasan psikoterapi Islam dalam studi ini – dengan psikologi konvensional. Psikologi Islam memasukkan *conscience* sebagai bagian dari potensi dasar manusia di samping *reasoning* dan *empathy* yang sering dikaji dalam bahasan psikologi konvensional. *Conscience* merupakan bagian utama dari potensi dasar manusia yang mempunyai pengaruh kuat terhadap pilihan perilaku yang ditampilkan individu. Dengan menghadirkan *conscience* dalam upaya memahami jiwa, psikologi Islam memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manusia.

Dalam konteks terapi, *conscience* merupakan kunci utama dalam psikoterapi Islam. Peningkatan kesehatan mental dalam psikoterapi Islam dengan intervensi praktik keagamaan terjadi karena menguatnya *conscience* melalui praktik ibadah yang dilakukan klien. Ibadah merupakan salah satu cara untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Hal ini sejalan dengan hasil studi yang mengukur hubungan antara religiusitas dan judi *online* pada 141 pejudi *online*. Studi tersebut menemukan korelasi negatif yang bermakna antara religiusitas dan judi *online*. Semakin tinggi tingkat religiusitas subyek, semakin rendah adiksinya terhadap judi *online* (Billah, Sofia & Afiana, 2025). Hubungan antara spiritualitas dan adiksi juga didukung oleh sebuah *systematic review* mengenai asosiasi antara spiritualitas atau religiusitas dengan adiksi internet yang menemukan adanya peran religiusitas sebagai faktor proteksi terhadap adiksi (Dossi, Buja & Montecchio, 2022). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikoterapi Islam dengan intervensi praktik keagamaan dapat menjadi salah satu pilihan intervensi terhadap kasus adiksi judi *online*.

Keterbatasan Penelitian

Subyek pada studi ini adalah klien yang mempunyai motivasi untuk melepaskan diri dari adiksi tetapi belum tahu bagaimana caranya. Studi ini belum dapat menyediakan data mengenai dampak jangka panjang terapi pada adiksi klien. Diperlukan studi lanjutan pada berbagai kasus adiksi untuk menilai efektivitas terapi dengan intervensi yang sama serta pengukuran dampak jangka panjang terapi pada kesehatan mental klien.

Simpulan

Intervensi yang berasal dari praktik keagamaan selama 6 pekan efektif menghentikan kebiasaan judi *online* pada

klien dengan riwayat adiksi lebih dari 1 tahun. Intervensi yang digunakan adalah shalat, zikir, membaca Alquran, dan sedekah. Intervensi ini dapat menjadi pilihan terapi bagi psikolog dan psikoterapis untuk membantu klien dengan kasus serupa.

Studi ini menggambarkan proses yang terjadi dalam psikoterapi Islam melalui pendekatan teori 4 potensi dasar manusia yaitu *sensing*, *reasoning*, *empathy*, dan *conscience*. Dalam studi ini, faktor yang berperan untuk meningkatkan kesehatan mental dalam proses psikoterapi Islam adalah penguatan *conscience*. Penguatan *conscience* menjadi intervensi utama dalam terapi mengingat *conscience* yang kuat akan mengarahkan *empathy*, *reasoning*, dan *sensing* pada pilihan perilaku yang tepat.

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggambarkan proses yang terjadi pada lebih banyak kasus adiksi dan juga kasus-kasus masalah mental lainnya guna melengkapi kajian mengenai proses dan efektivitas psikoterapi Islam sebagai sebuah pilihan psikoterapi.

Daftar Pustaka

- Billah, M. A., Sofiah, D., Arifiana, I.Y. (2025) The relationship between religiosity and self-control with online gambling addiction in online gamblers. *Journal of Scientific, Research, Education, and Technology*, 4 (1), 279-288. <https://jsret.knpub.com/index.php/jrest/article/view/696/491>
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of Religion and Health*, 61, 4849–4870. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-022-01576-8>
- Dossi F, Buja A, & Montecchio L. (2022). Association between religiosity or spirituality and internet addiction: A systematic review. *Frontier Public Health*. 10:980334 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.980334>
- Eriksen, J.W. et.al. (2023). Psychological intervention for gambling disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 12 (3). <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00034>
- Meresahkan dan merusak kehidupan rumah tangga, Indonesia darurat judi online. (2024, Juni). *EMedia DPR RI*. Diunduh dari <https://emedia.dpr.go.id/2024/06/25/meresahkan-dan-merusak-kehidupan-rumah-tangga-indonesia-darurat-judi-online/?form=MG0AV3&form=MG0AV3> tanggal 24 Juni 2025.
- Pfund, R. A., et. al. (2023). Effect of cognitive-behavioral techniques for problem gambling and gambling disorder: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118 (9), 1661-1674. Epub 2023 Jun 28. PMID: 37381589; PMCID: PMC10524575. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10524575/>
- Promensisko 2025: Menjawab Ancaman Judi Online dan Kejahatan Digital Lewat Aksi. (Mei 2025). Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK). Diunduh dari https://www.ppatk.go.id/siaran_pers/read/1474/promensisko-2025 tanggal 11 August 2025
- Rassool, G. H. (2021). Re-examining the anatomy of islamic psychotherapy and counselling: Envisioned and enacted practices. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4 (2), 133-143.

<https://journal.iaimnumetrolampung.ac.id/index.php/igcj/article/view/1840/877>

- Razak et.al. (2023). Concept of sadaqah from an islamic psychospiritual perspective: A preliminary study. Dalam Abdullah, S. F. S., et. al (Eds)., *Philanthropy and social development in contemporary practices* (hlm.7788). Kedah: UUM.
- Riyono, B. (2023a). A practical guidebook for tazkiya therapy. Yogyakarta, Kelompok Kajian Psikologi Islam UGM.
- Riyono, B. (2023b). Constructing the theory of human basic potential based on quranic messages: Study with maqasid methodology. *Minbar: Islamic Studies*, 16 (2), 449-475.
<https://doi.org/10.31162/2618-9569-2023-16-2-449-475>
- Sabki, Z. A., et.al. (2019). Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari'ah-Compliant Intervention for Muslims with Depression. *The Malaysian Journal of Psychiatry*, 28(1), 29–38.
<https://www.mjpsychiatry.org/index.php/mjp/article/view/492>
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental: Sebuah studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6 (1), 43-56.
<https://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view/78/48>
- Widhiatanti & Tobing. (2024) Dampak judi *online* pada remaja penjudi: Literature review. *Deviance Jurnal Kriminologi*, 8 (1), 91-108.
<http://dx.doi.org/10.36080/djk.2759>