

SETARA: Jurnal Studi Gender dan Anak

Vol. 6, No. 1, Juni 2024..

ISSN: 2720-9059; E-ISSN: 2716-2230

MEMULIHKAN KEHARMONISAN KELUARGA DARI JERATAN JUDI *ONLINE*: SOLUSI PRAKTIS DENGAN INTEGRASI TEORI SISTEM KELUARGA BOWEN

Arif Sugitanata

Universitas Sains Al-Qur'an, Wonosobo

Email: arifsugitanata@gmail.com

Abstract

The main objective in this study is to explain the efforts in restoring family harmony as a result of online gambling addiction behavior using Murray Bowen's family system theory as an analytical framework. This research is a literature study with primary data from relevant journals and books to understand how to repair relationships damaged by gambling addiction and restore family harmony. The results show that; first, online gambling addiction has damaged the trust, finances, and mental health of family members. Second, recovery efforts require acknowledging the problem, professional help, family support, and engaging in positive activities. Family therapy and community support are essential in rebuilding trust and harmony. Third, healthy financial management and improved interpersonal relationships are also important parts of the recovery process. Meanwhile, the implementation of Bowen's family systems theory provides insights into family dynamics, highlighting the importance of understanding and intervening at the individual and family levels to restore harmony. This research generates practical recommendations for individuals, families, and professionals involved in online gambling addiction recovery, emphasizing a holistic approach involving emotional support, financial management, and improved interpersonal relationships.

Keywords: Family System, Murray Bowen, Family, Online Gambling, Harmony

Abstrak

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah menjelaskan upaya dalam pemulihan keharmonisan keluarga sebagai dampak dari perilaku kecanduan judi online menggunakan teori sistem keluarga Murray Bowen sebagai kerangka analisis. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan dengan data primernya dari jurnal dan buku relevan untuk memahami cara memperbaiki hubungan yang rusak oleh kecanduan judi dan mengembalikan keharmonisan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; pertama, kecanduan judi *online* telah merusak kepercayaan, keuangan, dan kesehatan mental anggota keluarga. Kedua, upaya pemulihan memerlukan pengakuan

masalah, bantuan profesional, dukungan keluarga, dan terlibat dalam kegiatan positif. Terapi keluarga dan dukungan komunitas sangat penting dalam membangun kembali kepercayaan dan keharmonisan. Ketiga, pengelolaan keuangan yang sehat dan perbaikan hubungan interpersonal juga merupakan bagian penting dari proses pemulihan. Sementara itu, implementasi teori sistem keluarga Bowen memberikan wawasan pada dinamika keluarga, menyoroti pentingnya pemahaman dan intervensi pada tingkat individu dan keluarga untuk memulihkan keharmonisan. Penelitian ini menghasilkan rekomendasi praktis untuk individu, keluarga, dan profesional yang terlibat dalam pemulihan kecanduan judi online, menekankan pendekatan holistik yang melibatkan dukungan emosional, pengelolaan keuangan, dan perbaikan hubungan interpersonal.

Kata Kunci: Sistem Keluarga, Murray Bowen, Keluarga, Judi Online, Keharmonisan

Received 2024-03-17

Revised 2024-05-01

Accepted 2024-05-02

PENDAHULUAN

Kondisi sosial kecanduan judi *online* telah menjadi perhatian serius dalam masyarakat modern saat ini (Sinaga, 2023). Data menunjukkan, terdapat 3,2 juta masyarakat, khususnya di Indonesia terjerumus dalam praktik judi *online* dengan jumlah transaksi mencapai 327 Triliun Rupiah pada tahun 2023 (Arrijal Rachman, 2024). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada aspek finansial individu (Karli, Harvelian, Safitri, Wahyudi, & Pranacitra, 2023), tetapi juga mengancam keutuhan dan harmoni dalam struktur keluarga (Situmeang, Ariska, & Ali, 2023). Kecanduan judi *online* juga dapat merusak hubungan interpersonal, menyebabkan konflik, dan memicu berbagai masalah psikologis yakni keharmonisan keluarga (Sahputra, Afifa, Salwa, Yudhistira, & Lingga, 2022). Keharmonisan keluarga merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan setiap anggotanya (Arif Sugitanata & Muannif Ridwan, 2024), kesejahteraan ini terancam oleh perilaku judi *online* yang kompulsif. Judi online juga telah menjadi faktor utama penyebab perceraian, berdasarkan pernyataan dari ketua Panitera Pengadilan Agama Bojonegoro yang dikutip pada situs web Pengadilan Agama Bojonegoro kelas 1A, tercatat dari tahun 2023 sampai 2024 dengan total perkara perceraian sebanyak 3.169, terdapat 961 (30,3%) perkara disebabkan judi *online* (Lizza Arnofia, 2024). Tentunya hal ini menjadi suatu perhatian, bagaimana upaya yang efektif untuk mengatasi problematika dan keharmonisan keluarga akibat judi *online*.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengidentifikasi dan membuktikan bahaya dari judi *online* terhadap kesehatan remaja di Kanada (Pabayo, Patel, Patte, & Leatherdale, 2024). Di Malaysia, kasus judi *online* juga semakin meningkat dan mendesak untuk melakukan amandemen pada Common Gaming Houses Act 1953 (CGHA) guna meningkatkan kesadaran tentang masalah yang timbul akibat kekosongan dalam hukum yang terkait dengan

hukum judi *online* (Kathirvelu & Rahman, 2024). Selain itu, perkembangan pesat industri judi *online* juga marak terjadi di Kamboja antara tahun 2016 dan 2019, yang menjadikannya terbesar di Asia Tenggara dan sering dikaitkan dengan peningkatan tingkat kejahatan dan ketidakpuasan lokal (Luo, 2023).

Penelitian terdahulu di atas menyoroiti bahaya judi *online* di berbagai negara seperti Kanada, Malaysia, dan Kamboja memberikan wawasan penting tentang bagaimana judi *online* dapat merusak keharmonisan dalam keluarga. Di Kanada, penelitian menunjukkan efek negatif judi *online* terhadap kesehatan mental remaja, yang dapat menyebabkan gangguan dalam dinamika keluarga dan mengurangi stabilitas emosional di rumah. Di Malaysia, urgensi amandemen hukum terhadap judi *online* mengindikasikan masalah hukum serius yang bisa mengakibatkan stres dan ketidakharmonisan di rumah tangga. Sementara di Kamboja, peningkatan kriminalitas yang dikaitkan dengan judi *online* menciptakan lingkungan yang tidak aman dan menambah tekanan pada kehidupan keluarga. Kesulitan finansial yang diakibatkan oleh judi juga merupakan penyebab utama ketidakharmonisan keluarga, membawa dampak langsung pada kualitas hidup keluarga yang terlibat.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian cenderung fokus pada identifikasi dan efek dari judi *online*. Penelitian ini mengambil langkah lebih lanjut dengan mengusulkan intervensi dan pemulihan, di mana penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai upaya atau strategi dalam memperbaiki hubungan keharmonisan keluarga yang terdampak oleh kecanduan judi *online*, serta mencari solusi preventif dan kuratif. Selain itu, eksplorasi upaya dalam memperbaiki hubungan keharmonisan keluarga yang terdampak oleh kecanduan judi *online* berusaha dianalisis berdasarkan teori sistem keluarga dari Murray Bowen. Teori ini memberikan kerangka kerja untuk memahami dan mengatasi masalah kecanduan judi *online* dalam konteks keluarga. Teori ini menekankan pada pentingnya melihat keluarga sebagai satu kesatuan sistem yang saling terkait, di mana perubahan pada satu anggota keluarga dapat mempengaruhi seluruh sistem (Bowen, 1993).

Melalui analisis mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan rekomendasi praktis bagi individu, keluarga, dan profesional yang terlibat dalam upaya pemulihan keharmonisan keluarga yang terganggu oleh kecanduan judi *online*. Dengan demikian, studi ini tidak hanya berkontribusi pada literatur akademis, tetapi juga menyediakan panduan bagi praktik intervensi yang dapat memperbaiki dinamika keluarga dan mendorong pemulihan individu yang terpengaruh.

KERANGKA TEORI

Konstruksi Teori Sistem Keluarga Murray Bowen

Teori Sistem Keluarga yang dikembangkan oleh Murray Bowen merupakan salah satu pendekatan terkemuka dalam memahami dinamika keluarga (Papero, 2014). Teori ini mengusulkan bahwa keluarga tidak dapat

dipahami sebagai kumpulan individu yang terpisah, melainkan sebagai sistem emosional yang saling terkait, di mana setiap anggota memengaruhi dan dipengaruhi oleh anggota lainnya. Teori ini menekankan pada hubungan dan pola perilaku antar anggota keluarga yang ditransmisikan dari generasi ke generasi (Haefner, 2014). Bowen mengidentifikasi delapan konsep utama dalam teorinya. Konsep pertama adalah diferensiasi diri, yang merujuk pada kemampuan individu untuk memisahkan proses berpikir dan emosionalnya. Ini berarti seberapa baik seseorang dapat tetap tenang dan jernih dalam situasi tekanan tanpa kehilangan otonomi dirinya. Kedua adalah triangulasi, di mana konflik antara dua orang sering diselesaikan dengan melibatkan pihak ketiga. Konsep ini menunjukkan bagaimana tekanan dalam hubungan dua orang dapat menyebabkan pembentukan segitiga hubungan (Rabstejnek, 2012).

Selanjutnya adalah proyeksi proses keluarga, yang menggambarkan bagaimana orang tua dapat memproyeksikan kecemasan mereka pada anak-anak mereka, yang kemudian memengaruhi perilaku dan perkembangan anak tersebut. Konsep keempat, pemotongan emosional, menggambarkan mekanisme pertahanan di mana individu atau kelompok dalam keluarga mengurangi ketegangan emosional dengan mengurangi kontak atau emosi terhadap anggota keluarga lainnya. Konsep kelima, skala keluarga multigenerasi, melihat keluarga dalam konteks historis dan lintas generasi, menyoroti bagaimana pola dan konflik diwariskan. Konsep keenam, proses sosial regresi, mengacu pada cara keluarga dan masyarakat merespon tekanan dengan kembali ke pola perilaku primitif atau lebih konvensional. Selain itu, Bowen juga berbicara tentang fusi emosional, di mana batasan antara individu menjadi kabur, dan fungsi diri yang sehat menjadi terganggu (Bowen, 1993).

Terakhir, Bowen menekankan pentingnya kematangan emosional dalam keluarga, di mana anggota keluarga yang memiliki diferensiasi diri yang tinggi dapat mempertahankan hubungan yang sehat dan memadai secara emosional tanpa terlalu bergantung atau menolak ketergantungan (Bowen, 1993). Teori ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana individu dan keluarga berinteraksi dalam sistem yang lebih luas, memberikan landasan bagi terapi keluarga dan pemahaman dinamika keluarga secara umum (Kim-Appel & Appel, 2021).

METODE

Penelitian ini mengusung studi kepustakaan guna menggali pokok masalah yang dikemukakan, yaitu bagaimana upaya pemulihan keharmonisan keluarga yang terjerat dalam dampak kecanduan judi *online*. Fokus penelitian ini terletak pada dua aspek utama: pertama, upaya memulihkan keharmonisan keluarga akibat kecanduan judi *online*. Kedua, penerapan analisis teori sistem keluarga Murray Bowen dalam upaya pemulihan tersebut. Sumber data primer berasal dari jurnal dan buku yang memiliki relevansi kuat dengan objek penelitian. Data-data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut kemudian

disusun dan dianalisis secara deskriptif-analitik, sehingga peneliti mampu untuk menggambarkan fenomena kecanduan judi online dan dampaknya terhadap keharmonisan keluarga.

Selain itu, kerangka teori analisis menggunakan teori sistem keluarga Murray Bowen, yang menjadi pisau bedah dipilih untuk menjelaskan dan menganalisis secara komprehensif dinamika keluarga yang terlibat dalam kecanduan judi *online* dan proses pemulihannya. Dengan menggunakan teori ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola interaksi keluarga yang mungkin menjadi penyebab terjadinya kecanduan, serta merumuskan strategi pemulihan yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya sekadar menjelaskan fenomena kecanduan judi *online* dalam keluarga, tetapi juga memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana memulihkan keharmonisan keluarga yang terpukul oleh masalah ini.

TEMUAN PENELITIAN

Mengurai Dampak Kecanduan Judi *Online* terhadap Keharmonisan Keluarga

Kecanduan judi *online* merupakan masalah serius yang dapat mengakibatkan kerusakan mendalam dalam struktur dan keharmonisan sebuah keluarga (Situmeang dkk., 2023). Proses kecanduan ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara perlahan dan tanpa disadari oleh individu-individu yang terlibat dalam keluarga. Awal mula kecanduan judi *online* terlihat tidak berbahaya, dimulai dari keingintahuan atau sebagai cara untuk mengisi waktu luang. Namun, seiring berjalannya waktu, individu tersebut mulai menghabiskan lebih banyak waktu dan uang untuk judi *online* (Addiyansyah, 2023), yang seringkali di luar kemampuan finansial pelaku (Karli dkk., 2023). Pada tahap ini, konsekuensi negatif mulai muncul, baik secara finansial maupun emosional. Uang yang seharusnya dialokasikan untuk kebutuhan keluarga, seperti makanan, pendidikan, dan kesehatan, dialihkan untuk memenuhi keinginan berjudi. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan keluarga, di mana kepercayaan mulai erosi dan komunikasi menjadi terganggu (Kanda & Aziz, 2024).

Ketika kecanduan semakin mendalam, individu tersebut dapat mulai menyembunyikan perilakunya, berbohong tentang keberadaan dan penggunaan uang, bahkan mungkin terlibat dalam tindakan ilegal untuk membiayai kebiasaan judinya sehingga berakibat juga pada keretakan dalam fondasi kepercayaan keluarga. Rahasia, kebohongan, dan manipulasi sering menjadi bagian dari siklus kecanduan, karena individu yang kecanduan mencoba menyembunyikan atau meminimalisir perilaku judi mereka. Ketika kebohongan ini terungkap, kerusakan terhadap kepercayaan bisa sangat sulit, jika tidak mustahil, untuk diperbaiki (Satriyono & Ula, 2023). Hal ini dapat menyebabkan kerusakan permanen pada hubungan inti keluarga, dengan anggota keluarga merasa dikhianati dan tidak yakin apakah mereka bisa mempercayai satu sama lain lagi.

Kerusakan keharmonisan keluarga tidak hanya terbatas pada aspek finansial. Kecanduan judi *online* juga mempengaruhi kesehatan mental anggota keluarga. Stres, kecemasan, dan depresi menjadi hal yang umum dihadapi oleh mereka yang terdampak (Nurdiansyah & Kanda, 2024). Anak-anak, secara khusus, sangat rentan terhadap dampak negatif ini. Mereka mungkin mengalami penurunan kinerja akademik, isolasi sosial, dan masalah perilaku sebagai respons terhadap ketidakstabilan dan konflik dalam keluarga (Jadidah, Lestari, Fatiha, Riyani, & Wulandari, 2023). Lebih jauh, kecanduan judi *online* dapat merusak ikatan keluarga. Rasa kebersamaan dan kepercayaan yang seharusnya menjadi fondasi kuat bagi sebuah keluarga bisa hancur. Keterlibatan dalam kegiatan keluarga, seperti makan malam bersama atau perayaan ulang tahun, bisa berkurang secara signifikan karena individu yang kecanduan judi lebih memilih menghabiskan waktunya secara *online*. Hal ini mengurangi kesempatan untuk membangun kenangan bersama dan melemahkan ikatan keluarga (Abdullah & Parasit, 2023).

Pada tingkat sosial, kecanduan judi *online* juga bisa menyebabkan isolasi keluarga dari komunitas mereka. Malu dan stigma yang terkait dengan kecanduan judi bisa mendorong keluarga untuk menjauh dari teman dan aktivitas sosial, memperburuk isolasi dan kesepian. Hal ini dapat memiliki efek domino, mengurangi dukungan sosial yang tersedia bagi keluarga saat mereka membutuhkannya, meningkatkan rasa putus asa dan isolasi (Rafiqah & Rasyid, 2023). Berakar dari itu juga, kecanduan judi *online* dapat memicu konflik hukum dan etis (Meswari & Ritonga, 2023). Dalam usaha untuk membiayai kebiasaan judi, individu yang kecanduan bisa terlibat dalam perilaku ilegal seperti pencurian, penipuan, atau penggelapan. Konsekuensi hukum dari tindakan ini tidak hanya mempengaruhi individu tersebut tetapi juga keluarganya, yang mungkin harus menghadapi malu publik, tekanan keuangan untuk membayar denda atau biaya hukum, dan stres emosional dari proses hukum (Setiawati & Dewi, 2023).

Dampak terhadap kesehatan fisik juga tidak bisa diabaikan (Pabayo dkk., 2024). Stres kronis dan kecemasan yang diakibatkan oleh tekanan finansial dan hubungan yang retak dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan tidur. Hal ini tidak hanya mempengaruhi individu yang kecanduan judi tetapi juga anggota keluarga lainnya, yang mungkin mengalami stres dan kecemasan yang serupa (Nurdiansyah & Kanda, 2024).

Tabel. 1 Dampak Kecanduan Judi Online

Dampak Kecanduan Judi Online	Deskripsi
Kerusakan Struktur Keluarga	Kecanduan judi <i>online</i> dapat menyebabkan keretakan dalam hubungan keluarga, erosi kepercayaan, dan gangguan dalam komunikasi.
Masalah Finansial	Individu yang kecanduan sering mengalihkan uang untuk kebutuhan keluarga ke judi <i>online</i> yang dapat menimbulkan ketegangan dalam keluarga.
Kerusakan Kesehatan Mental	Anggota keluarga yang terdampak bisa mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Anak-anak rentan mengalami penurunan kinerja akademik dan masalah perilaku.
Kerusakan Ikatan Keluarga	Kecanduan judi <i>online</i> bisa mengurangi keterlibatan dalam kegiatan keluarga, melemahkan ikatan keluarga, dan mengurangi kesempatan membangun kebersamaan.
Isolasi Sosial	Keluarga yang terdampak bisa mengalami isolasi dari komunitas mereka karena malu dan stigma terkait kecanduan judi online.
Konflik Hukum dan Etis	Individu yang kecanduan bisa terlibat dalam perilaku ilegal untuk membiayai judi online, memicu konflik hukum yang mempengaruhi keluarga.
Dampak Kesehatan Fisik	Stres kronis dan kecemasan dari tekanan finansial dan hubungan yang retak dapat memicu masalah kesehatan fisik seperti penyakit jantung dan hipertensi.

Memulihkan Keharmonisan Keluarga dari Jerat Kecanduan Judi Online

Mengatasi kecanduan judi *online* merupakan sebuah perjalanan panjang dan berat yang memerlukan keberanian, kesabaran, serta dukungan penuh dari keluarga dan teman-teman (Kusumaningsih & Suhardi, 2023). Kecanduan ini tidak hanya menguras keuangan (Karli dkk., 2023), tetapi juga dapat merusak hubungan interpersonal, menghancurkan kepercayaan, dan menghilangkan keharmonisan dalam keluarga (Situmeang dkk., 2023). Untuk membangun

kembali keharmonisan yang telah hilang, langkah pertama adalah mengakui bahwa ada masalah yang harus diatasi. Setelah mengakui masalah, langkah selanjutnya adalah mencari bantuan profesional (Nurdiana, Aisyah, & Ilham, 2022). Terapis atau konselor kecanduan dapat menyediakan alat dan strategi yang diperlukan untuk mengatasi dorongan berjudi. Mereka juga dapat membantu mengidentifikasi pemicu yang mendorong seseorang untuk berjudi dan cara untuk menghindarinya (Suriani, Situmorang, Mangunsong, Akmal, & Sahdan, 2024). Selain itu, terapi keluarga bisa sangat bermanfaat dalam memperbaiki hubungan yang rusak dan membangun kembali fondasi yang kuat untuk keharmonisan keluarga (Hardetta, Lola, & Yenny, 2023).

Partisipasi dalam kelompok dukungan, seperti **Gamblers Anonymous**, juga merupakan bagian penting dari proses pemulihan. Berbagi pengalaman dengan orang lain yang menghadapi masalah serupa dapat memberikan perspektif baru dan mengurangi perasaan isolasi. Kemudian mendengar kisah sukses dari mereka yang telah berhasil mengatasi kecanduan judi bisa sangat memotivasi (Anam, 2021). Selain itu, penting bagi individu untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan positif dan membangun yang tidak berkaitan dengan judi. Menemukan hobi baru, olahraga, atau kegiatan sukarela dapat membantu mengalihkan perhatian dari keinginan untuk berjudi dan membangun rasa pencapaian serta kepuasan yang tidak didasarkan pada judi (Siringoringo, Yunita, & Jamaludin, 2024). Keterlibatan keluarga dalam kegiatan-kegiatan ini tidak hanya membantu memperkuat ikatan keluarga, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang diperlukan selama masa pemulihan.

Melangkah lebih jauh dalam proses pemulihan, penting bagi keluarga untuk membangun kembali keuangan yang mungkin telah terkuras akibat kecanduan judi (Khoerunisa, Nurahmadi, Sari, Wianti, & Siregar, 2024). Hal ini melibatkan penyusunan anggaran yang realistis, menetapkan prioritas utang dan pengeluaran, serta mengembangkan strategi tabungan jangka panjang. Dalam beberapa kasus, berkonsultasi dengan penasihat keuangan atau konselor utang dapat memberikan panduan dan alat untuk mengelola kembali keuangan keluarga secara sehat. Upaya ini tidak hanya membantu dalam pemulihan keuangan tetapi juga dalam memperkuat fondasi keluarga dengan mengajarkan nilai tanggung jawab dan pengendalian diri.

Kemudian, pemulihan dari kecanduan judi *online* dan pemulihan keharmonisan keluarga melibatkan pengembangan kembali kepercayaan. Kepercayaan, yang mungkin telah terkikis selama periode kecanduan, membutuhkan waktu dan tindakan konsisten untuk dibangun kembali. Hal ini termasuk berkomitmen pada transparansi dalam keuangan, menjaga komunikasi terbuka tentang perasaan dan kesulitan, serta menunjukkannya melalui tindakan bahwa individu yang ingin pulih dari kecanduan judi *online* serius tentang perubahan. Kesabaran adalah kunci di sini, karena kepercayaan dibangun kembali melalui serangkaian tindakan yang menunjukkan suatu integritas.

Pada sisi yang lain, menjaga kesehatan mental dan fisik merupakan aspek penting lainnya dalam pemulihan (Kusumaningsih & Suhardi, 2023). Olahraga teratur, nutrisi yang baik, dan tidur yang cukup bisa sangat membantu dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Aktivitas ini tidak hanya baik untuk individu yang berjuang melawan kecanduan tetapi juga untuk seluruh keluarga, sebagai sarana untuk menguatkan ikatan dan mendukung satu sama lain dalam gaya hidup yang lebih sehat. Penting juga untuk merayakan setiap tonggak pencapaian dalam perjalanan pemulihan, tidak peduli seberapa kecil. Baik itu satu minggu tanpa berjudi, keberhasilan dalam mengelola keuangan keluarga, atau sekedar menghabiskan waktu berkualitas bersama tanpa gangguan, setiap langkah maju adalah kemenangan. Merayakan pencapaian ini dapat memperkuat motivasi untuk terus bergerak maju dan mengingatkan semua orang tentang kemajuan yang telah dicapai (Aqila & Sugitanata, 2024).

Lebih lanjut, dalam proses memperbaiki hubungan dan membangun kembali keharmonisan keluarga setelah kecanduan judi online, ada satu aspek penting yang seringkali terlupakan yakni memperbaiki hubungan dengan diri sendiri (Aprilia, Pratikto, & Aristawati, 2023). Kecanduan judi online sering kali meninggalkan jejak kerusakan pada harga diri dan rasa percaya diri individu yang terlibat (Mustaqilla, Sarah, Salsabila, & Fadhillah, 2023). Mengakui kesalahan dan memaafkan diri sendiri menjadi langkah penting dalam perjalanan pemulihan. Tanpa penerimaan diri, sangat sulit untuk menjalin kembali kepercayaan dan keharmonisan dengan anggota keluarga lainnya. Untuk itu, terapi individu bisa sangat membantu dalam mengatasi perasaan bersalah, malu, dan rendah diri yang mungkin dialami. Melalui terapi, individu dapat belajar untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, serta mengembangkan strategi untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih sehat. Peningkatan kepercayaan diri dan rasa berharga ini tidak hanya penting untuk pemulihan dari kecanduan, tetapi juga untuk pemulihan dinamika keluarga yang sehat (Mustaqilla dkk., 2023).

Sementara itu, keluarga dapat berperan dalam mendukung perjalanan ini dengan menciptakan lingkungan yang positif dan penuh kasih (Abdullah & Parasit, 2023). Hal ini mencakup menghindari penyalahan dan kritik yang kontraproduktif, serta menawarkan dukungan dan pujian untuk upaya dan kemajuan, tidak peduli seberapa kecil. Memastikan bahwa komunikasi tetap terbuka, dan semua orang merasa didengar dan dihargai, adalah kunci untuk memperkuat hubungan. Berikutnya, upaya internal dan dukungan keluarga, membangun jaringan dukungan sosial di luar keluarga juga penting (Kesuma, 2023). Hal ini bisa melibatkan bergabung dengan grup atau kegiatan komunitas yang tidak berkaitan dengan judi, yang dapat memberikan rasa *belonging* dan tujuan. Keterlibatan dalam aktivitas sosial yang positif membantu membangun identitas baru yang terpisah dari judi, menawarkan kesempatan untuk membangun kembali kepercayaan diri dan keterampilan sosial dalam konteks

yang sehat. Di samping semua ini, memastikan bahwa ada rutinitas dan struktur dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mencegah kambuh dan mempromosikan keseimbangan. Menetapkan jadwal reguler untuk makan, tidur, bekerja, dan bersantai dapat memberikan rasa stabilitas dan kontrol, yang sangat penting dalam proses pemulihan.

Pada akhirnya, membangun kembali keharmonisan keluarga setelah kecanduan judi adalah perjalanan yang kompleks dan sering kali sulit, namun dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang kuat, adalah mungkin untuk menyembuhkan luka dan memperkuat hubungan. Bhara Ambarwati dalam penelitiannya juga telah membuktikan dan mengidentifikasi bagaimana susahnyalah menghilangkan kecanduan terhadap judi, baik online maupun offline, namun melalui pengampunan, pemahaman, dan kerja keras bersama, keluarga dapat menemukan jalan kembali ke keharmonisan dan kebahagiaan bersama (Bhara Ambarwati, 2020).

PEMBAHASAN

Implementasi Teori Sistem Keluarga Murray Bowen dalam Pemulihan Kecanduan Judi Online

Mengatasi kecanduan judi online dan peran keluarga dalam proses pemulihan ini dapat dianalisis melalui lensa teori Sistem Keluarga Murray Bowen. Teori ini menekankan pada dinamika hubungan dalam keluarga dan bagaimana anggota keluarga saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain (Bowen, 1993). Di mulai dari konsep diferensiasi diri, di mana dalam teori Bowen dapat menjelaskan bagaimana individu dengan kecanduan judi mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan perilaku mereka (Sahputra dkk., 2022). Diferensiasi yang rendah mengarah pada tanggapan emosional yang lebih besar terhadap stres dan tekanan, termasuk dorongan untuk berjudi. Proses pemulihan melibatkan pengakuan masalah oleh individu dan upaya untuk meningkatkan diferensiasi diri, yang ditunjukkan dengan mencari bantuan profesional dan mengembangkan strategi untuk mengatasi dorongan berjudi (Nurdiana dkk., 2022).

Kemudian, teori ini menyoroti pentingnya sistem emosional keluarga dalam pemulihan. Kerusakan hubungan interpersonal dan kepercayaan dalam keluarga karena kecanduan judi mencerminkan keterikatan emosional yang tinggi dan reaktivitas di antara anggota keluarga. Terapi keluarga, yang diupayakan bertujuan untuk mengatasi masalah ini dengan membantu keluarga memahami dinamika mereka dan belajar cara berinteraksi secara lebih sehat, sehingga memperkuat fondasi keluarga dan memulihkan keharmonisan.

Selain itu, konsep triangulasi dalam teori Bowen menjelaskan bagaimana kecanduan judi bisa menjadi masalah yang membelah keluarga, dengan anggota keluarga tertentu yang terjebak dalam konflik seputar individu yang kecanduan (Situmeang dkk., 2023). Proses pemulihan mencakup bekerja pada dinamika keluarga untuk mengurangi triangulasi dengan memperbaiki komunikasi dan

meningkatkan dukungan langsung antar anggota keluarga. Peran kelompok dukungan seperti Gamblers Anonymous dalam pemulihan juga menunjukkan pentingnya jaringan sosial di luar keluarga. Hal ini sejalan dengan pandangan Bowen tentang pentingnya sistem sosial yang lebih luas dalam mendukung diferensiasi diri individu dan menyediakan konteks untuk interaksi yang lebih sehat.

Teori Bowen juga mengakui pentingnya bekerja pada tingkat individu dan sistemik. Penekanan pada kegiatan positif, manajemen keuangan, dan kesehatan mental dan fisik (Khoerunisa dkk., 2024; Siringoringo dkk., 2024), menunjukkan pendekatan holistik yang diperlukan untuk pemulihan. Hal ini mencerminkan pemahaman bahwa perubahan individu dan perbaikan dalam sistem keluarga harus berjalan seiring untuk memulihkan keharmonisan dan membangun kembali hubungan yang sehat.

Selanjutnya, peran emosi dan proyeksi dalam dinamika keluarga menjadi krusial dalam memahami dan mengatasi kecanduan judi. Bowen menekankan pada konsep proyeksi proses, di mana masalah individu sering kali diproyeksikan ke dalam hubungan keluarga, memicu pola perilaku yang saling mempengaruhi di antara anggota keluarga. Dalam konteks kecanduan judi, hal ini bisa berarti bahwa kecemasan, ketakutan, dan kekecewaan seputar kecanduan seseorang dapat diproyeksikan ke dalam keluarga, menyebabkan konflik, tekanan, dan ketidakharmonisan. Proses pemulihan melibatkan mengidentifikasi dan mengatasi proyeksi ini, membantu keluarga untuk berinteraksi dalam cara yang lebih jelas dan tidak terbebani oleh masalah individu.

Selain itu, konsep *cut-off*, yang menggambarkan upaya individu untuk mengatasi kecemasan dalam hubungan keluarga dengan memutuskan atau mengurangi kontak emosional, relevan di sini. Dalam konteks kecanduan judi, *cut-off* dapat terjadi ketika anggota keluarga merasa frustrasi atau putus asa dengan perilaku judi, mengarah ke isolasi atau pengabaian emosional. Pemulihan harmoni keluarga menuntut mengatasi *cut-off* ini dengan memulihkan komunikasi dan koneksi emosional, memungkinkan pemahaman dan dukungan yang lebih baik di antara anggota keluarga (Kusumawardhani & Poerwandari, 2018). Bowen juga menekankan pentingnya sejarah keluarga dalam membentuk dinamika keluarga saat ini. Kecanduan judi dan pemulihan keluarga harus mempertimbangkan pola interaksi historis dalam keluarga, yang mempengaruhi bagaimana keluarga menanggapi krisis dan stres. Misalnya, jika keluarga memiliki sejarah penanganan masalah melalui penghindaran atau penyangkalan, Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah kecanduan judi secara konstruktif. Memahami dan mengatasi pola historis ini dapat membantu dalam memfasilitasi pemulihan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Akhirnya, penting untuk mengakui bahwa dalam teori Bowen, perubahan pada satu bagian dari sistem keluarga dapat mempengaruhi seluruh sistem. Ini

berarti bahwa perubahan positif dalam perilaku dan sikap individu yang kecanduan judi, bersama dengan perubahan dalam cara keluarga berinteraksi dan mendukung satu sama lain, dapat memicu perbaikan keseluruhan dalam dinamika keluarga. Dengan demikian, perjalanan menuju pemulihan bukan hanya tentang mengatasi kecanduan judi secara individu, tetapi juga tentang merancang kembali pola interaksi keluarga untuk menciptakan sistem yang lebih sehat dan lebih harmonis. Oleh karena itu, menerapkan Teori Sistem Keluarga Murray Bowen ke dalam konteks pemulihan kecanduan judi menekankan pentingnya memandang masalah sebagai bagian dari sistem yang lebih luas, memerlukan intervensi pada level individu, keluarga, dan komunitas untuk mencapai perubahan yang berarti dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Kecanduan judi online adalah masalah serius yang dapat merusak keharmonisan keluarga, mempengaruhi kesehatan mental dan finansial, serta mengakibatkan masalah hukum dan kesehatan fisik. Masalah ini berkembang secara bertahap, sering kali dimulai dari kegiatan yang tampak tidak berbahaya. Kecanduan ini menyebabkan penyalahgunaan dana keluarga, erosi kepercayaan, dan konflik interpersonal. Pemulihan memerlukan pengakuan masalah, bantuan profesional, dukungan keluarga, dan terlibat dalam kegiatan positif. Terapi keluarga dan dukungan komunitas sangat penting dalam membangun kembali kepercayaan dan keharmonisan. Pengelolaan keuangan yang sehat dan perbaikan hubungan interpersonal juga merupakan bagian penting dari proses pemulihan. Teori Sistem Keluarga Murray Bowen menjelaskan dinamika ini dan menekankan pentingnya pemahaman dan intervensi pada tingkat individu dan keluarga untuk memulihkan keharmonisan dan dinamika yang sehat. Artikel ini memberikan analisis mendalam tentang dampak kecanduan judi online pada dinamika keluarga, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan, seperti kurangnya data empiris dan studi kasus yang mendukung klaim yang dibuat untuk dapat memperkuat argumen dengan bukti nyata. Penelitian berikutnya dapat diarahkan pada pengumpulan data kuantitatif atau kualitatif yang lebih luas untuk mengukur dampak kecanduan judi pada aspek-aspek tertentu kehidupan keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada diri sendiri atas ketekunan dan dedikasi dalam menyelesaikan artikel ini dengan baik. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah memberikan kritik dan saran berharga dalam proses penulisan, serta kepada pengelola jurnal SETARA: Jurnal Studi Gender dan Anak atas

kesempatan untuk mempublikasikan artikel ini. Semua masukan dan dukungan tersebut sangat berharga bagi kemajuan penelitian ini.

PENYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Pembuatan artikel ini adalah hasil dari usaha penulis sendiri yakni Arif Sugitanata, yang meliputi perumusan ide, pengumpulan data, analisis, serta penulisan keseluruhan artikel.

REFERENSI

- Abdullah, A., & Parasit, L. (2023). Penyimpangan Sosial Perilaku Judi Dan Dampaknya Terhadap Keharmonisan Keluarga: Studi Kasus Tiga Keluarga di Kelurahan Takimpo, Kabupaten Buton. *Jurnal Sosiologi Miabhari*, 1(1), 86–106. <https://doi.org/10.55340/jsm.v1i1.1259>
- Addiyansyah, W. (2023). Kecanduan Judi Online Di Kalangan Remaja Desa Cilebut Barat Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. *MANIFESTO Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, dan Budaya*, 1(1), 13–22. Diambil dari <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/manifesto/article/view/27>
- Anam, A. M. (2021). Mengatasi Gangguan Proses Sampainya Pesan melalui Motivasi Kesadaran pada Pecandu Narkoba. *Jurnal Da'wah: Risalah Merintis, Da'wah Melanjutkan*, 4(01), 33–56. <https://doi.org/10.38214/jurnaldawahstidnatsir.v4i01.94>
- Aprilia, N., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Kecenderungan adiksi judi online pada penjudi online: Bagaimana peran self-control? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 888–895. Diambil dari <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/759>
- Aqila, S., & Sugitanata, A. (2024). HARMONY OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SPIRITUAL MATURITY IN THE JOURNEY OF MARRIED LIFE: A Synthesis of Mihaly Csikszentmihalyi's Life Balance Theory and Maqashid Shariah. *An-Nubuwwah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 1–14. Diambil dari <https://journal.iaimkotamobagu.ac.id/index.php/annubuwwah/article/view/17>
- Arif Sugitanata & Muannif Ridwan. (2024). Menuju Keluarga yang Harmonis: Manajemen Konflik Politik dalam Keluarga di Tengah Perbedaan Pilihan Politik. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 67–74. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/jipm/article/view/706>

- Arrijal Rachman. (2024, Januari 15). 3,2 Juta Warga RI Ikut Judi Online, Transaksinya Rp327 T di 2023. *CNBC Indonesia*. Diambil dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20240115073601-4-505551/32-juta-warga-ri-ikut-judi-online-transaksinya-rp327-t-di-2023>
- Bhara Ambarwati. (2020). *Kebermaknaan Hidup pada Mantan Penjudi* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta. Diambil dari <https://eprints.ums.ac.id/82173/11/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in mental health nursing*, 35(11), 835–841. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257>
- Hardetta, H., Lola, Y., & Yenny, F. Z. (2023). Peran Niniak Mamak dalam Penanggulangan Tindak Pidana Perjudian Online Jenis Rolet dan Togel di Kenagarian Simarasok Kecamatan Baso. *UNES LAW REVIEW*, 6(1), 465–473.
- Jadidah, I. T., Lestari, U. M., Fatiha, K. A. S., Riyani, R., & Wulandari, C. A. (2023). Analisis maraknya judi online di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Sosial dan Budaya Indonesia*, 1(1), 20–27. <https://doi.org/10.61476/8xvvgdb22>
- Kanda, A. S., & Aziz, F. (2024). Analisis Dampak Kasus Judi Online Terhadap Kesenjangan Anak Muda di Dikutra High Land. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 829–836. <https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.780>
- Karli, K., Harvelian, A., Safitri, A. M., Wahyudi, A., & Pranacitra, R. (2023). Penyuluhan Pengabdian Hukum dalam Mengatasi Dampak Negatif Judi Online terhadap Kesejahteraan Buruh. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 2(2), 86–92. <https://doi.org/10.37010/pnd.v2i2.1266>
- Kathirvelu, S., & Rahman, M. R. A. (2024). (Analysis on the Online Gambling Laws in Malaysia). *UUM Journal of Legal Studies*, 15(1), 329–360. Scopus. <https://doi.org/10.32890/uumjls2024.15.1.14>
- Kesuma, R. D. (2023). Penegakan Hukum Perjudian Online di Indonesia: Tantangan dan Solusi. *Jurnal Exact: Journal of Excellent Academic Community*, 1(1), 34–52. Diambil dari <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/exact/article/view/8128>
- Khoerunisa, D., Nurahmadi, I., Sari, J. A., Wianti, S., & Siregar, Y. E. Y. (2024). Judi Online Sebagai Faktor Penyebab Permasalahan Perceraian di Kabupaten Bekasi:(Studi Kasus Pada Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi). *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora*, 2(2), 63–70. <https://doi.org/10.572349/kultura.v2i2.958>

- Kim-Appel, D., & Appel, J. K. (2021). Bowenian family systems theory: Approaches and applications. *Foundations of Couples, Marriage, and Family Counseling*, 2nd Edition, 149–172. <https://doi.org/10.1002/9781394266470.ch8>
- Kusumaningsih, R., & Suhardi, S. (2023). Penanggulangan Pemberantasan Judi Online Di Masyarakat. *ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2767>
- Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2018). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 78–97. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.727>
- Lizza Arnofia. (2024, Februari 7). Judi Online Jadi Faktor 30 Persen Pasangan di Bojonegoro Cerai. *Pengadilan Agama Bojonegoro Klas IA*. Diambil dari <https://www.pa-bojonegoro.go.id/Judi-Online-Jadi-Faktor-30-Persen-Pasangan-di-Bojonegoro-Cerai>
- Luo, J. J. (2023). The Grey Zone of Chinese Capital: Online Gambling in Cambodia's Sihanoukville. *Contemporary Southeast Asia*, 45(3), 414–441. Scopus. <https://doi.org/10.1355/cs45-3j>
- Meswari, A. S., & Ritonga, M. (2023). Dampak Dari Judi Online Terhadap Masa Depan Pemuda, Desa Air Buluh Kec. Ipuh Kab. Mukomuko Provinsi Bengkulu. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2097–2102. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4642>
- Mustaqilla, S., Sarah, S., Salsabila, E. Z., & Fadhilla, A. (2023). Analisis Maraknya Warga Miskin yang Kecanduan Judi Online di Indonesia. *Glossary: Jurnal Ekonomi Syariah*, 1(2), 121–136. <https://doi.org/10.52029/gose.v1i2.175>
- Nurdiana, M., Aisyah, N., & Ilham, S. N. (2022). Fenomena Judi Online Di Daerah Jakarta Selatan. *Perspektif*, 2(2), 105–110. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v2i2.271>
- Nurdiansyah, A., & Kanda, A. S. (2024). Bahaya Judi Online: Dampak Sosial, Ekonomi, Dan Kesehatan. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(1), 305–310. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i1.2807>
- Pabayo, R., Patel, P., Patte, K. A., & Leatherdale, S. T. (2024). Income Inequality and the Odds of Online Gambling Among a Large Sample of Adolescents in Canada. *Journal of Gambling Studies*, 40(1), 289–305. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10194-2>
- Papero, D. V. (2014). Assisting the two-person system: An approach based on the bowen theory. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(4), 386–397. Scopus. <https://doi.org/10.1002/anzf.1079>

- Rabstejnek, C. V. (2012). Family systems & murray Bowen theory. *Posted Articles (January 2009)*, 4, 1-10. Diambil dari <http://www.houd.info/bowenTheory.pdf>
- Rafiqah, L., & Rasyid, H. (2023). Dampak Judi Online terhadap Kehidupan Sosial Ekonomi Masyarakat. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan*, 20(2), 282-290. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v20i2.763>
- Sahputra, D., Afifa, A., Salwa, A. M., Yudhistira, N., & Lingga, L. A. (2022). Dampak Judi Online Terhadap Kalangan Remaja (Studi Kasus Tebing Tinggi). *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 139-156. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.3866>
- Satriyono, D., & Ula, D. M. (2023). Dampak Judi Online Dikalangan Masyarakat Kabupaten Katingan Daerah Tumbang Samba. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 97-102. <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v2i6.1135>
- Setiawati, S., & Dewi, S. (2023). Urgensi Pengaturan Secara Khusus Judi Online Di Indonesia. *Jurnal Pro Hukum*, 12(1), 188-197. Diambil dari <https://journal.unigres.ac.id/index.php/JurnalProHukum/article/view/2482>
- Sinaga, O. C. S. H. (2023). Peran Otoritas Jasa Keuangan Dalam Memblokir Uang Hasil Perjudian Online Di Indonesia. *Visi Sosial Humaniora*, 4(2), 18-28. <https://doi.org/10.51622/vsh.v4i2.1963>
- Siringoringo, A. C., Yunita, S., & Jamaludin, J. (2024). Tren Perjudian Online di Kalangan Mahasiswa: Dampak, dan Upaya Pencegahannya. *Journal on Education*, 6(2), 10948-10956. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4883>
- Situmeang, T. A., Ariska, R., & Ali, T. M. (2023). Tinjauan Hukum Tentang Pengaruh Judi Online Terhadap Perceraian. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3808-3817. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.3891>
- Suriani, S., Situmorang, A. P., Mangunsong, J., Akmal, N., & Sahdan, P. (2024). Sosialisasi Hukum Akibat Hukum Dan Upaya Pencegahan Judi Online Pada Remaja. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat.*, 2(1), 73-83. <https://doi.org/10.61132/natural.v2i1.236>