

Ma'muroh, M.Ag
Yulia, SKM., M.Si
Lailatul Qomariyah, MKM

pi

PSIKORELIGI

**Solusi untuk Kesehatan Jiwa
Akibat Pinjaman Online**



Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PSIKORELIGI:

SOLUSI UNTUK KESEHATAN JIWA

AKIBAT PINJAMAN *ONLINE*

Ma'muroh, M.Ag.
Yulia, S.K.M., M.Si.
Lailatul Qomariyah, M.K.M.

Publica Indonesia Utama

2025

Perpustakaan Nasional RI. Katalog dalam Terbitan (KDT)

xx + 365 Hlm; 15,5 X 23 cm

ISBN: 978-634-7386-06-9

Cetakan Pertama, Agustus 2025

Psikoreligi: Solusi untuk Kesehatan Jiwa Akibat Pinjaman *Online*

Penulis : Ma'muroh, M.Ag.
Yulia, S.K.M., M.Si.
Lailatul Qomariyah, M.K.M.
Penyunting : Alfina Sintya Nuril Hidayati
Penata Halaman : Eka Tresna Setiawan
Desain Cover : Adji Azizurrachman

copyrights © 2025

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang

All rights reserved

Diterbitkan oleh:

Publica Indonesia Utama, Anggota IKAPI DKI Jakarta 611/DKI/2022

18 Office Park 10th A Floor Jl. TB Simatupang No 18, Kel. Kebagusan, Kec. Pasar

Minggu Kota Adm. Jakarta Selatan, Prov. DKI Jakarta

publicaindonesiautama@gmail.com

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku ajar yang berjudul *Efektivitas Psikoreligi terhadap Penurunan Depresi, Gangguan Mental, dan Pencegahan Bunuh Diri pada Korban Pinjaman Online* ini dapat terselesaikan. Buku ini disusun sebagai respons atas fenomena sosial yang kian meresahkan, yaitu dampak destruktif pinjaman *online*, khususnya yang ilegal, terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia. Kemudahan akses teknologi finansial yang tidak diimbangi dengan literasi keuangan dan regulasi yang kuat telah menciptakan krisis baru yang menjerat banyak individu dalam lingkaran utang, stres, depresi, bahkan hingga pemikiran untuk mengakhiri hidup.

Urgensi penulisan buku ini didasari oleh pengamatan bahwa intervensi yang ada sering kali hanya berfokus pada aspek psikologis klinis atau penanganan hukum semata. Padahal, bagi masyarakat Indonesia yang mayoritas religius, dimensi spiritual memegang peranan krusial dalam membentuk resiliensi dan mekanisme koping. Oleh karena itu, buku ini menawarkan sebuah pendekatan holistik yang mengintegrasikan ilmu psikologi modern dengan nilai-nilai spiritualitas Islam, atau yang dikenal sebagai psikoreligi. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan kerangka kerja yang lebih komprehensif bagi para praktisi, akademisi, dan masyarakat umum dalam memahami serta menangani krisis kesehatan mental akibat jeratan pinjaman *online*.

Tujuan utama buku ini adalah untuk menyediakan sumber referensi ilmiah yang memadai mengenai konsep, landasan teoretis, dan aplikasi praktis dari terapi psikoreligi dalam konteks spesifik korban pinjaman *online*. Melalui pembahasan yang sistematis, buku ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur yang menggabungkan isu teknologi finansial, kesehatan mental, dan intervensi berbasis spiritual. Dengan demikian, kehadiran buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya

pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental di Indonesia, serta mendorong pengembangan model intervensi yang peka terhadap konteks budaya dan spiritual masyarakat.

KATA PENGANTAR

Dengan kerendahan hati, penulis mempersembahkan buku ajar ini kepada para mahasiswa, praktisi kesehatan mental, konselor, pemuka agama, serta masyarakat luas yang memiliki kepedulian terhadap isu kesehatan mental dan dampak sosial dari pinjaman *online*. Penulis berharap buku ini tidak hanya menjadi bahan bacaan akademis, tetapi juga dapat menjadi panduan praktis yang memberdayakan pembaca untuk memahami, mendampingi, dan memberikan pertolongan pertama pada individu yang tengah berjuang dengan depresi akibat lilitan utang. Harapan terbesar penulis adalah agar setiap lembar dari buku ini dapat membuka wawasan baru, menumbuhkan empati, dan menginspirasi lahirnya solusi-solusi inovatif yang berakar pada kearifan lokal dan spiritual.

Proses penulisan buku ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada rekan-rekan sejawat, para ahli di bidang psikologi dan studi Islam, serta keluarga yang senantiasa memberikan dukungan moral dan intelektual. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada para penyintas pinjaman *online* yang secara tidak langsung telah menjadi sumber inspirasi dan pengingat akan pentingnya kehadiran intervensi yang manusiawi dan holistik. Tanpa kisah dan perjuangan mereka, urgensi dari buku ini mungkin tidak akan terasa begitu nyata.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Segala keterbatasan dan kekurangan yang ada merupakan cerminan dari dinamika keilmuan yang terus berkembang. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat membawa manfaat yang luas dan menjadi bagian kecil dari upaya bersama dalam membangun masyarakat Indonesia yang lebih sehat secara mental dan spiritual.

DAFTAR ISI

| | |
|---|----------|
| Halaman Judul..... | i |
| Halaman Balik Judul | iii |
| Prakata..... | v |
| Kata Pengantar..... | vii |
| Daftar Isi..... | viii |
| Bab 1 | |
| Pengantar: Pinjaman <i>Online</i> (Pinjol), Depresi, dan Psikoreligi.. | 1 |
| Tujuan Pembelajaran | 1 |
| Pendahuluan | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 3 |
| 1. Fenomena Pinjaman <i>Online</i> Ilegal di Indonesia | 4 |
| 2. Peningkatan Kasus Depresi dan Gangguan Mental Akibat Pinjol | 5 |
| 3. Urgensi Intervensi Holistik Psikologis dan Spiritual | 6 |
| 4. Dampak Sosial Ekonomi yang Meluas | 7 |
| 5. Respons Regulator dan Masyarakat terhadap Krisis | 8 |
| B. Definisi Konseptual..... | 9 |
| 1. Pengertian Pinjaman <i>Online</i> dan Karakteristiknya | 11 |
| 2. Definisi Depresi, Gangguan Mental, dan Bunuh Diri | 12 |
| 3. Konsep Dasar Psikoreligi sebagai Solusi Alternatif..... | 13 |
| 4. Literasi Keuangan sebagai Benteng Pertahanan Awal | 14 |
| 5. Stigma Kesehatan Mental dalam Konteks Sosial | 15 |
| C. Tujuan dan Manfaat Buku..... | 16 |
| 1. Tujuan Penulisan dan Kontribusi Keilmuan..... | 17 |
| 2. Manfaat Praktis bagi Korban dan Profesional..... | 18 |
| 3. Target Pembaca dan Ruang Lingkup Materi | 19 |
| 4. Relevansi dalam Konteks Pendidikan Tinggi | 20 |
| 5. Harapan Jangka Panjang dan Dampak Sosial | 21 |
| D. Pendekatan Interdisipliner | 22 |
| 1. Keterkaitan Ilmu Psikologi dan Agama Islam | 23 |
| 2. Peran Psikologi dalam Menganalisis Dampak Psikologis..... | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 3. Peran Agama Islam dalam Memberikan Solusi Spiritual | 25 |
| 4. Sinergi dalam Praktik Terapi..... | 26 |
| 5. Batasan dan Etika Pendekatan | 27 |
| E. Struktur dan Sistematika Pembahasan..... | 28 |
| 1. Alur Pembahasan dari Teori hingga Praktik..... | 30 |
| 2. Deskripsi Setiap Bab secara Singkat | 30 |
| 3. Harapan Hasil Pembelajaran bagi Pembaca..... | 31 |
| 4. Keterkaitan Antarbab | 32 |
| 5. Panduan Penggunaan Buku | 33 |
| Rangkuman Bab | 34 |
| Latihan Mahasiswa..... | 34 |
| Bab 2 | |
| Konsep Dasar Depresi dan Gangguan Mental dalam Perspektif Psikologi | 38 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 38 |
| Pendahuluan | 38 |
| A. Definisi dan Klasifikasi Depresi | 40 |
| 1. Pengertian Depresi Klinis dan Gejalanya..... | 41 |
| 2. Jenis-Jenis Depresi (Mayor, Distimia, dll.)..... | 42 |
| 3. Skala dan Alat Ukur Depresi dalam Psikologi | 43 |
| 4. Depresi pada Berbagai Kelompok Usia | 44 |
| 5. Komorbiditas Depresi | 45 |
| B. Faktor Penyebab Depresi..... | 46 |
| 1. Faktor Biologis dan Neurotransmitter | 47 |
| 2. Faktor Psikososial (Stres, Trauma, dll.)..... | 48 |
| 3. Faktor Kognitif dan Distorsi Berpikir | 49 |
| 4. Faktor Perilaku dan Gaya Hidup | 50 |
| 5. Peran Jenis Kelamin dan Faktor Hormonal..... | 51 |
| C. Gangguan Mental Terkait Depresi..... | 52 |
| 1. Gangguan Kecemasan dan Depresi Komorbid..... | 53 |
| 2. Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD)..... | 54 |
| 3. Risiko Gangguan Makan dan Penyalahgunaan Zat..... | 55 |
| 4. Ideasi Bunuh Diri dan Perilaku Menyakiti Diri..... | 55 |
| 5. Dampak pada Fungsi Kognitif | 56 |
| D. Mekanisme Koping dan Adaptasi..... | 57 |
| 1. Definisi dan Pentingnya Mekanisme Koping..... | 59 |
| 2. Jenis-Jenis Mekanisme Koping (Adaptif vs. Maladaptif) | 59 |

| | |
|--|----|
| 3. Peran Dukungan Sosial dalam Adaptasi Stres | 60 |
| 4. Resiliensi Psikologis | 61 |
| 5. <i>Post-Traumatic Growth</i> (Pertumbuhan Pascatrauma) | 62 |
| E. Intervensi Psikologis Konvensional | 63 |
| 1. Terapi Kognitif Perilaku (CBT) | 64 |
| 2. Psikoterapi Berorientasi Psikoanalisis | 65 |
| 3. Peran Farmakoterapi dalam Penanganan Depresi..... | 66 |
| 4. Terapi Interpersonal (IPT) | 67 |
| 5. Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT) | 68 |
| Rangkuman Bab | 69 |
| Latihan Mahasiswa..... | 70 |
| Bab 3 | |
| Konsep Dasar Agama Islam dan Kesehatan Mental | 74 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 74 |
| Pendahuluan | 74 |
| A. Manusia dalam Perspektif Islam..... | 75 |
| 1. Hakikat Manusia sebagai Khalifah di Bumi | 77 |
| 2. Konsep Jiwa (<i>Nafs</i>), Roh, dan Akal..... | 77 |
| 3. Keseimbangan Fisik dan Spiritual (Ihsan) | 78 |
| 4. Ujian dan Cobaan sebagai Bagian dari Kehidupan | 79 |
| 5. Konsep Fitrah..... | 80 |
| B. Sakit dan Sehat Mental dalam Islam | 81 |
| 1. Definisi Sehat Mental (<i>Al-Nafs Al-Muthma'innah</i>) | 82 |
| 2. Penyebab Gangguan Mental dalam Perspektif Islam (Ujian, Dosa, dll.)..... | 83 |
| 3. Konsep Sabar, Syukur, dan Tawakal sebagai Fondasi..... | 84 |
| C. Ajaran Islam sebagai Sumber Ketenangan | 85 |
| 1. Zikir dan Doa sebagai Penenang Hati | 86 |
| 2. Salat dan Pengaruhnya terhadap Kondisi Psikologis | 87 |
| 3. Puasa sebagai Latihan Mengendalikan Diri..... | 88 |
| D. Etika dan Perilaku Islami..... | 89 |
| 1. Pentingnya <i>Akhlakul Karimah</i> dalam Hubungan Sosial | 90 |
| 2. Larangan Putus Asa dan Bunuh Diri dalam Islam..... | 90 |
| 3. Kewajiban Mencari Pertolongan dan Pengobatan | 91 |
| E. Penekanan pada Dukungan Sosial dalam Islam | 92 |
| 1. Ukhuah Islamiah dan Solidaritas Umat..... | 93 |
| 2. Kewajiban Menolong Sesama | 94 |

| | |
|--|----|
| 3. Peran Keluarga dan Komunitas dalam Kesehatan Mental | 95 |
| Rangkuman Bab | 96 |
| Latihan Mahasiswa..... | 97 |

Bab 4

| | |
|---|-----|
| Landasan Teoretis Psikoreligi | 100 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 100 |
| Pendahuluan | 100 |
| A. Definisi dan Sejarah Psikoreligi | 101 |
| 1. Pengertian Psikoreligi dan Perkembangannya | 103 |
| 2. Tokoh dan Pemikiran Psikologi Islam Kontemporer..... | 104 |
| 3. Perbedaan Psikoreligi dengan Terapi Konvensional | 105 |
| B. Prinsip Dasar Psikoreligi..... | 105 |
| 1. Integrasi Nilai-Nilai Spiritual dalam Proses Terapi | 107 |
| 2. Pandangan Holistik terhadap Manusia (Jiwa, Raga, Roh) | 108 |
| 3. Menjadikan Tuhan sebagai Pusat Kehidupan | 108 |
| C. Mekanisme Psikologis Terapi Psikoreligi | 109 |
| 1. Restrukturisasi Kognitif Berbasis Ajaran Islam | 110 |
| 2. Pembentukan Emosi Positif Melalui Pengamalan Ibadah..... | 111 |
| 3. Peningkatan Makna Hidup dan Harapan (<i>Hope</i>)..... | 112 |
| D. Model-Model Psikoreligi..... | 113 |
| 1. Model Terapi Zikir (<i>Dzikir Therapy</i>)..... | 114 |
| 2. Model Terapi Al-Qur'an (<i>Qur'anic Therapy</i>) | 115 |
| 3. Model Terapi Salat (<i>Shalat Therapy</i>)..... | 116 |
| E. Penelitian Empiris tentang Psikoreligi | 116 |
| 1. Penelitian tentang Psikoreligi dan Depresi | 118 |
| 2. Penelitian tentang Psikoreligi dan Kesejahteraan Subjektif ... | 119 |
| 3. Penelitian tentang Psikoreligi di Konteks Indonesia | 119 |
| Rangkuman Bab | 120 |
| Latihan Mahasiswa..... | 121 |

Bab 5

| | |
|---|-----|
| Fenomena Pinjaman <i>Online</i> dan Dampak Sosialnya | 125 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 125 |
| Pendahuluan | 125 |
| A. Sejarah dan Perkembangan Pinjaman <i>Online</i> | 127 |
| 1. Munculnya Layanan Keuangan Berbasis Teknologi (<i>Fintech</i>) . | 128 |
| 2. Regulasi dan Pengawasan Pinjol oleh OJK..... | 129 |
| 3. Perbedaan Pinjol Legal dan Ilegal..... | 130 |

| | |
|---|-----|
| B. Faktor Pendorong Penggunaan Pinjol..... | 131 |
| 1. Kemudahan Akses dan Persyaratan yang Longgar..... | 132 |
| 2. Kebutuhan Finansial Mendesak dan Gaya Hidup Konsumtif | 133 |
| 3. Literasi Keuangan yang Rendah dan Promosi Agresif..... | 133 |
| C. Dampak Sosial Pinjaman <i>Online</i> | 134 |
| 1. Jeratan Utang dan Lilitan Bunga Berlipat..... | 136 |
| 2. Konflik dalam Keluarga dan Lingkungan Sosial | 136 |
| 3. Pelecehan dan Intimidasi dari Penagih Utang..... | 137 |
| D. Profil Korban Pinjaman <i>Online</i> | 138 |
| 1. Karakteristik Demografi Korban (Usia, Pendidikan, Pekerjaan) | 139 |
| 2. Kondisi Finansial dan Psikologis Sebelum Terjebak | 140 |
| 3. Siklus Ketergantungan dan Pinjam di Tempat Lain | 141 |
| E. Gerakan Sosial dan Advokasi | 142 |
| 1. Peran Lembaga Bantuan Hukum dan Komunitas Korban | 143 |
| 2. Kampanye Edukasi dan Pencegahan Pinjol..... | 144 |
| 3. Keterlibatan Pemerintah dalam Perlindungan Korban | 144 |
| Rangkuman Bab | 145 |
| Latihan Mahasiswa..... | 146 |
| Bab 6 | |
| Dampak Psikologis Pinjaman <i>Online</i> terhadap Korban | 150 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 150 |
| Pendahuluan | 150 |
| A. Stres dan Kecemasan Berlebihan | 151 |
| 1. Tekanan Finansial sebagai Pemicu Stres Akut | 153 |
| 2. Kecemasan akan Ancaman dan Pelecehan | 153 |
| 3. Gangguan Tidur dan Pola Pikir Negatif | 154 |
| B. Depresi dan Gangguan Mental | 155 |
| 1. Perasaan Putus Asa dan Tidak Berdaya..... | 156 |
| 2. Kehilangan Minat dan Kebahagiaan Hidup | 157 |
| 3. Gejala Fisik dan Psikosomatik Akibat Depresi | 158 |
| C. Trauma dan Penderitaan Psikologis | 159 |
| 1. Trauma Akibat Intimidasi dan Ancaman | 160 |
| 2. Perasaan Malu dan Hilangnya Harga Diri..... | 161 |
| 3. Keterasingan Sosial dan Isolasi Diri..... | 161 |
| D. Ideasi dan Upaya Bunuh Diri..... | 162 |
| 1. Faktor Risiko Psikologis Bunuh Diri pada Korban Pinjol..... | 163 |
| 2. Tahapan Ideasi Bunuh Diri hingga Percobaan | 164 |

| | |
|--|-----|
| 3. Pentingnya Deteksi Dini dan Intervensi Krisis | 165 |
| E. Mekanisme Koping Korban..... | 166 |
| 1. Strategi Koping yang Digunakan Korban (Aktif vs. Pasif) | 167 |
| 2. Dampak Koping Maladaptif (Menyendiri, Mengelak) | 168 |
| 3. Kebutuhan akan Dukungan Psikologis Profesional..... | 169 |
| Rangkuman Bab | 169 |
| Latihan Mahasiswa..... | 170 |

Bab 7

Pinjaman *Online* dalam Perspektif Hukum dan Ekonomi

| | |
|---|-----|
| Syariat | 174 |
| Tujuan Pembelajaran | 174 |
| Pendahuluan | 174 |
| A. Landasan Hukum Pinjaman <i>Online</i> | 175 |
| 1. Peraturan OJK tentang <i>Fintech Lending</i> | 177 |
| 2. Sanksi Hukum bagi Pinjol Ilegal dan Pelaku Intimidasi..... | 177 |
| 3. Mekanisme Pelaporan dan Perlindungan Konsumen | 178 |
| B. Tinjauan Ekonomi Syariat | 179 |
| 1. Prinsip Dasar Ekonomi Syariat (Tanpa Riba, <i>Gharar</i> , dll.) | 180 |
| 2. Fatwa MUI tentang Pinjaman <i>Online</i> | 181 |
| 3. Larangan Riba dan Dampaknya bagi Individu | 182 |
| C. Solusi Keuangan Syariat | 183 |
| 1. Konsep Pembiayaan Tanpa Bunga (Murabahah, Ijarah) | 184 |
| 2. Peran Lembaga Keuangan Syariat sebagai Alternatif..... | 184 |
| 3. Edukasi Keuangan Syariat sebagai Pencegahan | 185 |
| D. Restrukturisasi Utang dari Perspektif Syariat | 186 |
| 1. Konsep <i>Al-Gharim</i> (Orang yang Memiliki Utang) | 187 |
| 2. Anjuran Memberi Kelonggaran dan Menghapus Utang | 188 |
| 3. Penerapan Konsep Zakat untuk Membantu Korban Pinjol.... | 189 |
| E. Tanggung Jawab Sosial dan Kolektif | 190 |
| 1. Peran Ulama dan Tokoh Agama dalam Mengedukasi Umat .. | 191 |
| 2. Gerakan Sedekah dan Kebaikan untuk Korban | 192 |
| 3. Pentingnya Tanggung Jawab Moral dalam Berbisnis | 192 |
| Rangkuman Bab | 193 |
| Latihan Mahasiswa..... | 194 |
| Bab 8 | |
| Prinsip-Prinsip Dasar Terapi Psikoreligi | 198 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 198 |

| | |
|--|------------|
| Pendahuluan | 198 |
| A. Mengintegrasikan Dimensi Spiritual | 199 |
| 1. Menempatkan Keyakinan Agama sebagai Kekuatan Internal.. | 201 |
| 2. Menerapkan Nilai-Nilai Spiritual dalam Pemecahan Masalah | 202 |
| 3. Membangun Keterhubungan dengan Tuhan | 202 |
| B. Pendekatan Holistik..... | 203 |
| 1. Terapi yang Melibatkan Tubuh, Pikiran, dan Jiwa | 204 |
| 2. Memahami Manusia secara Utuh dalam Konteks Teologis.... | 205 |
| 3. Menghubungkan Kesehatan Mental dengan Kesehatan Spiritual..... | 206 |
| C. Prinsip Dialog dan Komunikasi Terapeutik..... | 207 |
| 1. Komunikasi yang Empatik dan Tanpa Menghakimi..... | 208 |
| 2. Menggunakan Bahasa Agama yang Memberdayakan | 209 |
| 3. Menggali Pengalaman Spiritual Pasien | 209 |
| D. Fokus pada Kekuatan dan Potensi Diri..... | 210 |
| 1. Mengidentifikasi Kekuatan Spiritual Pasien | 211 |
| 2. Membangkitkan Motivasi Internal untuk Berubah | 212 |
| 3. Membangun Resiliensi Berbasis Keimanan..... | 213 |
| E. Penggunaan Metode Terapi Islam | 214 |
| 1. Penerapan Zikir, Doa, dan Ayat Al-Qur'an | 215 |
| 2. Penekanan pada Ibadah sebagai Alat Penyembuhan | 215 |
| 3. Integrasi Kisah-Kisah Nabi dan Sahabat sebagai Motivasi | 216 |
| Rangkuman Bab | 217 |
| Latihan Mahasiswa..... | 217 |
| Bab 9 | |
| Teknik dan Metode Psikoreligi dalam Penanganan Depresi | 221 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 221 |
| Pendahuluan | 221 |
| A. Terapi Kognitif Islami | 222 |
| 1. Identifikasi Distorsi Kognitif Negatif..... | 224 |
| 2. Restrukturisasi Kognitif dengan Ayat Al-Qur'an dan Hadis.... | 224 |
| 3. Mengubah Pola Pikir Putus Asa menjadi Optimis..... | 225 |
| B. Terapi Afektif (Emosi) | 226 |
| 1. Mengelola Emosi Negatif (Marah, Sedih, Takut) | 227 |
| 2. Mengembangkan Rasa Syukur dan Ketenangan Hati | 228 |
| 3. Teknik Relaksasi Islami (Misal: Zikir Hati) | 229 |
| C. Terapi Perilaku (Behavioral) | 230 |

| | |
|---|------------|
| 1. Mengajak Kembali Melakukan Ibadah Harian | 231 |
| 2. Aktivitas Terstruktur yang Bermanfaat | 232 |
| 3. Latihan Keterampilan Sosial Berbasis Islam | 233 |
| D. Terapi Berbasis Ibadah | 233 |
| 1. Terapi Salat: Menemukan Ketenangan dalam Gerakan dan Doa | 234 |
| 2. Terapi Puasa: Melatih Kesabaran dan Empati | 235 |
| 3. Terapi Sedekah: Membangkitkan Rasa Syukur dan Keikhlasan | 236 |
| E. Terapi Berbasis Narasi | 236 |
| 1. Menggunakan Kisah Nabi dan Sahabat sebagai Contoh | 237 |
| 2. Membangun Narasi Hidup Positif dan Penuh Harapan | 238 |
| 3. Menemukan Makna Penderitaan dalam Perspektif Ilahi | 238 |
| Rangkuman Bab | 239 |
| Latihan Mahasiswa | 240 |
| Bab 10 | |
| Integrasi Doa, Zikir, dan Salat dalam Terapi | 244 |
| Tujuan Pembelajaran | 244 |
| Pendahuluan | 244 |
| A. Hakikat Doa dalam Penyembuhan | 245 |
| 1. Doa sebagai Jembatan Komunikasi dengan Allah | 247 |
| 2. Doa sebagai Pengakuan Kelemahan dan Harapan | 247 |
| 3. Pentingnya Keyakinan akan Terkabulnya Doa | 248 |
| B. Zikir sebagai Penenang Jiwa | 249 |
| 1. Zikir Harian dan Zikir Khas (Misal: Asmaulhusna) | 250 |
| 2. Mekanisme Psikologis Zikir terhadap Kondisi Mental | 251 |
| 3. Latihan Zikir yang Tepat dalam Konteks Terapi | 252 |
| C. Salat sebagai Intervensi Terapeutik | 252 |
| 1. Salat sebagai Momentum Ketenangan dan Kedamaian | 254 |
| 2. Gerakan Salat dan Manfaatnya bagi Kesehatan Fisik | 254 |
| 3. Mengajak Kembali Menjalankan Salat dengan Khusyuk | 255 |
| D. Kombinasi Doa, Zikir, dan Salat | 256 |
| 1. Penerapan Ketiga Elemen dalam Sebuah Sesi Terapi | 257 |
| 2. Memberikan Panduan Praktis dan Sesuai Kebutuhan | 258 |
| 3. Menjelaskan Makna di Balik Setiap Amalan | 258 |
| E. Evaluasi Progres Terapi | 259 |
| 1. Mengukur Perubahan Frekuensi dan Kualitas Ibadah | 260 |
| 2. Mengamati Perubahan Emosi dan Perilaku | 261 |

| | |
|--|------------|
| 3. Menggunakan Jurnal Ibadah sebagai Alat Monitoring | 261 |
| Rangkuman Bab | 262 |
| Latihan Mahasiswa..... | 263 |
| Bab 11 | |
| Peran Al-Qur'an dan Hadis sebagai Sumber Terapi..... | 267 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 267 |
| Pendahuluan | 267 |
| A. Al-Qur'an sebagai Petunjuk dan Penyembuh | 268 |
| 1. Konsep <i>Syifa'</i> (Penyembuh) dalam Al-Qur'an | 270 |
| 2. Ayat-Ayat Al-Qur'an yang Mengajarkan Kesabaran dan Harapan | 270 |
| 3. Mekanisme Psikologis Membaca dan Memahami Al-Qur'an.. | 271 |
| B. Integrasi Kisah dalam Al-Qur'an..... | 272 |
| 1. Kisah Nabi Ayyub tentang Kesabaran dalam Penderitaan | 273 |
| 2. Kisah Nabi Yunus tentang Tobat dan Harapan | 274 |
| 3. Kisah Nabi Yusuf tentang Ketenangan di Tengah Fitnah | 275 |
| C. Hadis Nabi sebagai Sumber Inspirasi..... | 276 |
| 1. Hadis tentang Larangan Putus Asa dan Bunuh Diri..... | 277 |
| 2. Hadis tentang Pentingnya Saling Menolong dan Memberi Dukungan | 277 |
| 3. Hadis tentang Pahala atas Musibah dan Kesabaran..... | 278 |
| D. Teknik Memanfaatkan Al-Qur'an dan Hadis | 279 |
| 1. Membaca Surah-Surah Pilihan (Yasin, Al-Waqi'ah, dll.)..... | 280 |
| 2. Kajian Tematik Ayat-Ayat tentang Depresi dan Ketenangan .. | 281 |
| 3. Menafsirkan Teks Agama dalam Konteks Kehidupan Modern | 281 |
| E. Batasan dan Etika Penggunaan..... | 282 |
| 1. Pentingnya Tidak Menafsirkan Teks Agama Sembarangan.... | 283 |
| 2. Penggunaan Teks Agama untuk Memotivasi, Bukan Menghakimi..... | 283 |
| 3. Kolaborasi dengan Ulama untuk Penafsiran yang Tepat | 284 |
| Rangkuman Bab | 285 |
| Latihan Mahasiswa..... | 285 |
| Bab 12 | |
| Aplikasi Terapi Psikoreligi untuk Pencegahan Bunuh Diri | 289 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 289 |
| Pendahuluan | 289 |
| A. Memahami Psikologi Bunuh Diri | 290 |

| | |
|---|------------|
| 1. Tanda-Tanda Peringatan dan Faktor Risiko Bunuh Diri | 292 |
| 2. Mitos dan Fakta tentang Bunuh Diri..... | 293 |
| 3. Tanggung Jawab Profesional dalam Mencegah Bunuh Diri ... | 294 |
| B. Intervensi Krisis Berbasis Islam | 295 |
| 1. Pendekatan Empatik dan Tanpa Menghakimi..... | 296 |
| 2. Mengingatkan Larangan Bunuh Diri dalam Islam | 296 |
| 3. Memberikan Harapan dan Meyakinkan Bahwa Pertolongan Ada | 297 |
| C. Pembangunan Makna Hidup..... | 298 |
| 1. Menemukan Tujuan Hidup dalam Perspektif Islam | 299 |
| 2. Mengaitkan Penderitaan dengan Pahala dan Ujian | 299 |
| 3. Mengarahkan Korban untuk Berkontribusi Kembali kepada Masyarakat..... | 300 |
| D. Integrasi Dukungan Sosial dan Spiritual | 300 |
| 1. Melibatkan Keluarga dan Komunitas Agama | 301 |
| 2. Menciptakan Lingkungan yang Aman dan Mendukung..... | 302 |
| 3. Mendorong Korban untuk Kembali ke Lingkaran Sosial | 303 |
| E. Rujukan dan Kolaborasi..... | 303 |
| 1. Kapan Harus Merujuk ke Profesional Medis/Psikiater | 304 |
| 2. Kapan Harus Melibatkan Ulama atau Tokoh Agama | 305 |
| 3. Protokol Darurat Penanganan Ideasi Bunuh Diri..... | 306 |
| Rangkuman Bab | 307 |
| Latihan Mahasiswa..... | 307 |
| Bab 13 | |
| Studi Kasus Penerapan Terapi Psikoreligi..... | 311 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 311 |
| Pendahuluan | 311 |
| A. Studi Kasus Individu..... | 312 |
| 1. Kisah Sukses Korban Pinjol yang Pulih dengan Psikoreligi | 313 |
| 2. Analisis Proses Terapi dan Perubahan yang Terjadi..... | 315 |
| 3. Faktor Pendukung dan Penghambat Kesembuhan..... | 315 |
| B. Studi Kasus Kelompok..... | 316 |
| 1. Penerapan Psikoreligi dalam Kelompok Dukungan Sebaya... | 317 |
| 2. Modifikasi Teknik Terapi untuk Konteks Kelompok..... | 317 |
| 3. Dinamika Kelompok dan Peran Fasilitator | 318 |
| C. Studi Kasus <i>Online</i> | 319 |
| 1. Implementasi Psikoreligi Melalui Platform Konseling <i>Online</i> . | 319 |

| | |
|---|------------|
| 2. Tantangan dan Peluang Terapi Jarak Jauh..... | 320 |
| 3. Studi Kasus Penggunaan Aplikasi Konseling Islami..... | 320 |
| D. Studi Kasus Komunitas..... | 321 |
| 1. Peran Masjid dan Organisasi Keagamaan dalam Penanganan Korban..... | 321 |
| 2. Program-Program Berbasis Komunitas (Misal: Pengajian, Majelis Taklim)..... | 322 |
| 3. Evaluasi Efektivitas Program Komunitas..... | 322 |
| E. Analisis Hasil Studi Kasus..... | 323 |
| 1. Kesamaan Pola Perubahan pada Setiap Kasus..... | 323 |
| 2. Pembelajaran Penting dari Setiap Studi Kasus..... | 324 |
| 3. Implikasi Praktis bagi Para Terapis dan Konselor..... | 325 |
| Rangkuman Bab..... | 325 |
| Latihan Mahasiswa..... | 326 |
| Bab 14 | |
| Peran Konselor dan Ulama dalam Terapi Psikoreligi..... | 330 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 330 |
| Pendahuluan..... | 330 |
| A. Peran Konselor Psikologis..... | 331 |
| 1. Kemampuan Diagnostik dan Terapeutik..... | 332 |
| 2. Pemahaman terhadap Kondisi Psikologis Korban..... | 333 |
| 3. Penerapan Etika Profesional dalam Terapi..... | 334 |
| B. Peran Ulama dan Tokoh Agama..... | 335 |
| 1. Pengetahuan Agama yang Mendalam dan Mumpuni..... | 336 |
| 2. Kemampuan Komunikasi dan Bimbingan Spiritual..... | 336 |
| 3. Peran sebagai Pembangkit Motivasi dan Harapan..... | 337 |
| C. Kolaborasi Konselor dan Ulama..... | 337 |
| 1. Sinergi antara Pengetahuan Psikologi dan Agama..... | 338 |
| 2. Model Kolaborasi dalam Sebuah Sesi Terapi..... | 339 |
| 3. Pembagian Tugas dan Tanggung Jawab..... | 340 |
| D. Kompetensi dan Pelatihan..... | 340 |
| 1. Kebutuhan Pelatihan untuk Konselor Psikologi..... | 341 |
| 2. Kebutuhan Pelatihan untuk Ulama dan Tokoh Agama..... | 341 |
| 3. Pengembangan Kurikulum Pelatihan Psikoreligi..... | 342 |
| E. Tantangan dan Solusi..... | 342 |
| 1. Tantangan dalam Menyatukan Dua Bidang Ilmu..... | 343 |
| 2. Mencegah Saling Menghakimi Antarprofesi..... | 343 |

| | |
|---|-----|
| 3. Membangun Jaringan Komunitas Psikoreligi | 344 |
| Rangkuman Bab | 344 |
| Latihan Mahasiswa..... | 345 |
| Referensi..... | 349 |
| Glosarium | 362 |
| Profil Penulis..... | 364 |

BAB 1

PENGANTAR: PINJAMAN *ONLINE* (PINJOL), DEPRESI, DAN PSIKORELIGI

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, mahasiswa diharapkan mampu melakukan hal-hal berikut.

1. Menjelaskan fenomena pinjaman *online* ilegal di Indonesia dan dampaknya terhadap masyarakat.
2. Mengidentifikasi hubungan antara jeratan pinjaman *online* dengan peningkatan kasus depresi dan gangguan mental.
3. Memahami urgensi dari pendekatan intervensi holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.
4. Mendefinisikan secara konseptual istilah kunci seperti pinjaman *online*, depresi, gangguan mental, dan psikoreligi.
5. Menjelaskan tujuan, manfaat, dan ruang lingkup pembahasan buku ajar ini.
6. Menganalisis keterkaitan antara ilmu psikologi dan ajaran agama Islam dalam konteks kesehatan mental.
7. Menguraikan struktur dan sistematika pembahasan yang akan disajikan dalam buku ini.

Pendahuluan

Era digital telah membawa transformasi signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk sektor layanan keuangan. Kemunculan teknologi finansial atau *fintech* telah mendemokratisasi akses terhadap pinjaman, yang sebelumnya terbatas pada lembaga perbankan konvensional dengan prosedur yang rumit. Layanan pinjaman *online*, atau yang populer disebut pinjol, menawarkan kemudahan, kecepatan, dan persyaratan minimal yang sangat menarik bagi masyarakat. Hanya dengan beberapa klik di ponsel pintar, dana dapat cair dalam hitungan menit, memberikan solusi instan bagi kebutuhan finansial yang mendesak. Namun, di balik

kemudahan yang ditawarkan, tersembunyi sebuah jurang gelap yang telah menelan banyak korban.

Fenomena pinjaman *online*, terutama yang beroperasi secara ilegal, telah menjadi krisis sosial baru di Indonesia. Praktik bunga yang mencekik, metode penagihan yang tidak manusiawi, penyebaran data pribadi, serta intimidasi verbal dan nonverbal menjadi sisi kelam yang sering kali menyertai pinjaman ini. Banyak individu yang awalnya hanya meminjam sejumlah kecil uang akhirnya terjebak dalam lingkaran utang yang tak berujung, di mana mereka terpaksa meminjam dari aplikasi lain untuk menutupi utang sebelumnya. Situasi ini menciptakan tekanan finansial yang luar biasa, yang pada gilirannya berdampak buruk pada kondisi psikologis para korban (Sari, dkk., 2022).

Dampak psikologis yang paling umum dialami oleh korban adalah stres berat, kecemasan, hingga depresi klinis. Perasaan putus asa, tidak berdaya, malu, dan terisolasi secara sosial menjadi makanan sehari-hari. Dalam kasus yang ekstrem, tekanan yang tak tertahankan ini mendorong sebagian korban untuk mempertimbangkan atau bahkan melakukan tindakan bunuh diri. Data dari berbagai lembaga bantuan hukum dan laporan media menunjukkan peningkatan signifikan kasus gangguan kesehatan mental yang berakar dari masalah pinjaman *online*. Krisis ini menuntut adanya sebuah solusi yang tidak hanya berfokus pada restrukturisasi utang atau penegakan hukum, tetapi juga menyentuh akar masalah pada level psikologis dan spiritual.

Buku ini hadir untuk membahas sebuah pendekatan alternatif yang relevan dengan konteks budaya masyarakat Indonesia, yaitu psikoreligi. Pendekatan ini mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai dan ajaran spiritual Islam untuk memberikan intervensi yang holistik. Psikoreligi tidak hanya bertujuan untuk meredakan gejala depresi, tetapi juga untuk membangun kembali fondasi spiritual, makna hidup, dan resiliensi individu dalam menghadapi cobaan. Dengan memahami manusia sebagai makhluk biopsiko sosiospiritual, intervensi psikoreligi menawarkan harapan baru bagi para korban pinjaman *online* untuk pulih secara utuh, baik jiwa maupun raga, serta menemukan kembali ketenangan dan kekuatan untuk melanjutkan hidup.

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi finansial yang pesat telah mengubah lanskap layanan keuangan di Indonesia secara drastis. Salah satu inovasi yang paling menonjol adalah layanan pinjaman *online* yang menawarkan akses cepat dan mudah terhadap dana tunai. Namun, kemudahan ini ternyata menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, ia memberikan solusi bagi sebagian masyarakat yang tidak memiliki akses ke layanan perbankan formal. Di sisi lain, menjamurnya platform pinjaman *online* ilegal telah menciptakan masalah sosial dan kesehatan mental yang serius dan meluas (Nofalia & Halim, 2023). Platform ilegal ini beroperasi di luar pengawasan Otoritas Jasa Keuangan (OJK), sehingga mereka leluasa menerapkan suku bunga yang sangat tinggi, tenor pinjaman yang pendek, dan metode penagihan yang melanggar hak asasi manusia.

Korban yang terjebak dalam lilitan utang pinjaman *online* ilegal sering kali mengalami tekanan psikologis yang hebat. Mereka dihadapkan pada teror terus-menerus dari para penagih utang, mulai dari pelecehan verbal melalui telepon, penyebaran data pribadi ke seluruh kontak, hingga ancaman fisik. Tekanan ini tidak hanya bersifat finansial, tetapi juga sosial dan emosional, yang secara kumulatif dapat mengarah pada perkembangan berbagai gangguan mental (Wulandari & Lestari, 2021). Kondisi ini diperparah oleh rasa malu dan stigma sosial, yang membuat banyak korban merasa terisolasi dan enggan mencari bantuan. Akibatnya, masalah ini sering kali terpendam hingga mencapai titik kritis, di mana depresi, kecemasan parah, dan bahkan ideasi bunuh diri muncul sebagai jalan keluar yang dianggap satu satunya.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan sebuah model intervensi yang komprehensif. Upaya hukum dan edukasi literasi keuangan memang penting, namun tidak cukup untuk menyembuhkan luka psikologis yang dalam. Intervensi psikologis konvensional seperti terapi kognitif perilaku (CBT) dapat membantu, tetapi sering kali kurang menyentuh dimensi spiritual yang menjadi sandaran utama bagi sebagian besar masyarakat Indonesia dalam menghadapi krisis. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual, seperti psikoreligi, menjadi sangat relevan. Pendekatan ini tidak hanya menangani gejala,

tetapi juga membekali individu dengan kekuatan spiritual untuk menemukan makna di balik penderitaan dan membangun kembali harapan (Rahmandani, dkk., 2021).

Buku ini secara spesifik akan mengeksplorasi latar belakang masalah ini secara mendalam, mulai dari analisis fenomena pinjaman *online* ilegal, eskalasi kasus gangguan mental yang diakibatkannya, hingga pemaparan urgensi intervensi psikoreligi. Dengan membedah masalah dari berbagai sudut pandang, diharapkan pembaca dapat memperoleh pemahaman yang utuh mengenai kompleksitas isu ini. Pemahaman yang komprehensif inilah yang akan menjadi fondasi untuk merumuskan dan menerapkan strategi penanganan yang efektif, manusiawi, dan sesuai dengan konteks sosiokultural serta spiritual masyarakat Indonesia. Hal ini sejalan dengan meningkatnya pengakuan global terhadap pentingnya spiritualitas dalam pemulihan kesehatan mental (Rosmarin & Pargament, 2022).

Contoh kasusnya, Ibu A seorang ibu rumah tangga dengan dua anak, awalnya meminjam uang sebesar satu juta rupiah dari aplikasi pinjaman *online* ilegal untuk biaya sekolah anaknya yang mendesak. Karena kesulitan membayar tepat waktu, bunganya membengkak dengan cepat. Dalam waktu dua bulan, utangnya melonjak menjadi sepuluh juta rupiah. Penagih utang mulai menerornya setiap hari, mengirimkan pesan kasar, dan mengancam akan menyebarkan foto serta data pribadinya ke semua kontak di ponselnya. Merasa tertekan, malu, dan putus asa, Ibu A mulai menarik diri dari lingkungan, mengalami insomnia, kehilangan nafsu makan, dan sering menangis tanpa sebab. Ia merasa tidak ada jalan keluar dan mulai berpikir bahwa hidupnya tidak lagi berharga. Kasus ini merepresentasikan ribuan cerita serupa di Indonesia, di mana jeratan finansial secara langsung memicu krisis kesehatan mental yang parah.

1. Fenomena Pinjaman *Online* Ilegal di Indonesia

Fenomena pinjaman *online* ilegal di Indonesia telah berkembang menjadi sebuah epidemi sosial yang mengkhawatirkan. Platform ini memanfaatkan celah dalam regulasi dan rendahnya tingkat literasi keuangan di kalangan masyarakat untuk menawarkan pinjaman dengan iming-iming kemudahan dan kecepatan pencairan dana. Berbeda dari pinjaman *online* legal yang terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK), platform ilegal beroperasi tanpa izin,

sering kali dengan identitas perusahaan yang tidak jelas dan server yang berlokasi di luar negeri, sehingga sulit untuk dilacak dan ditindak (Syahputra, dkk., 2022). Karakteristik utama dari pinjol ilegal adalah penerapan suku bunga yang sangat tinggi dan tidak transparan, tenor pinjaman yang sangat singkat, serta permintaan akses data pribadi yang berlebihan pada ponsel pengguna, seperti kontak, galeri foto, dan riwayat panggilan.

Eksplorasi data pribadi ini menjadi senjata utama mereka dalam melakukan penagihan. Ketika seorang peminjam gagal membayar tepat waktu, para penagih utang tidak segan-segan menggunakan data tersebut untuk melakukan intimidasi, pelecehan, dan pencemaran nama baik. Mereka akan menghubungi seluruh nomor kontak yang ada di ponsel korban, termasuk keluarga, teman, atasan, dan rekan kerja, untuk memermalukan dan menekan korban agar segera membayar utangnya (Nofalia & Halim, 2023). Praktik ini tidak hanya melanggar privasi secara brutal tetapi juga merusak relasi sosial korban, menyebabkan mereka dikucilkan dan kehilangan kepercayaan dari orang-orang di sekitarnya. Metode penagihan yang tidak beretika ini menciptakan teror psikologis yang berkelanjutan bagi para korban.

Pemerintah, melalui Satuan Tugas Waspada Investasi (SWI), secara rutin memblokir ribuan entitas pinjaman *online* ilegal setiap tahunnya. Namun, upaya ini seperti menebang pohon yang tunasnya terus tumbuh kembali. Para pelaku dengan mudah membuat aplikasi atau situs web baru dengan nama yang berbeda, terus menjerat korban baru. Kemudahan dalam membuat aplikasi dan menyebarkannya melalui media sosial atau pesan singkat membuat pemberantasan menjadi sangat sulit (Purwanto & Pangaribuan, 2021). Kesenjangan digital dan kebutuhan ekonomi yang mendesak di tengah masyarakat menjadi lahan subur bagi pertumbuhan pinjaman *online* ilegal, menjadikan fenomena ini sebagai masalah kompleks yang memerlukan solusi multisektor.

2. Peningkatan Kasus Depresi dan Gangguan Mental Akibat Pinjol

Korelasi antara jeratan utang pinjaman *online* dengan peningkatan masalah kesehatan mental telah menjadi perhatian serius bagi para praktisi dan peneliti. Tekanan finansial yang konstan,

ditambah dengan metode penagihan yang sarat intimidasi, merupakan sumber stres kronis yang dapat memicu berbagai gangguan psikologis. Korban pinjaman *online* sering melaporkan gejala-gejala yang konsisten dengan gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*), gangguan stres akut, dan yang paling umum, gangguan depresi mayor (*major depressive disorder*) (Wulandari & Lestari, 2021). Stresor yang dihadapi bersifat multifaset, mencakup kekhawatiran tentang bagaimana cara melunasi utang yang terus membengkak, ketakutan akan ancaman penagih, serta rasa malu dan bersalah yang mendalam.

Gejala depresi yang muncul pada korban pinjol sering kali meliputi perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan terhadap aktivitas yang biasanya dinikmati (*anhedonia*), perubahan pola tidur dan nafsu makan, kelelahan ekstrem, serta kesulitan berkonsentrasi. Lebih jauh, mereka sering kali diliputi oleh perasaan tidak berharga dan putus asa, merasa bahwa situasi mereka tidak akan pernah membaik (Sari, dkk., 2022). Perasaan terisolasi juga memperburuk kondisi ini. Banyak korban yang enggan menceritakan masalah mereka kepada keluarga atau teman karena takut dihakimi atau dianggap sebagai aib, sehingga mereka menanggung beban tersebut sendirian, yang makin meningkatkan risiko depresi yang lebih parah.

Dalam kasus yang paling tragis, tekanan psikologis yang tak tertahankan ini dapat berujung pada ideasi bunuh diri. Laporan berita di berbagai media massa di Indonesia telah berulang kali mengangkat kisah-kisah pilu korban pinjaman *online* yang mengakhiri hidup mereka karena tidak sanggup lagi menahan beban utang dan teror penagihan. Peningkatan kasus ini menjadi alarm keras bahwa dampak pinjaman *online* ilegal telah melampaui sekadar masalah finansial, tetapi telah menjadi krisis kesehatan masyarakat yang membutuhkan intervensi segera (Rahmandani, dkk., 2021). Fenomena ini menggarisbawahi betapa destruktifnya dampak psikologis dari eksploitasi finansial dan pentingnya menyediakan akses bantuan kesehatan mental yang mudah dijangkau bagi para korban.

3. Urgensi Intervensi Holistik Psikologis dan Spiritual

Menghadapi krisis kesehatan mental yang dipicu oleh pinjaman *online*, intervensi yang bersifat parsial terbukti tidak memadai.

Penanganan yang hanya berfokus pada aspek hukum, seperti melaporkan pinjol ilegal, atau aspek finansial, seperti mencari cara restrukturisasi utang, sering kali gagal menyembuhkan luka psikologis yang telah ditimbulkan. Korban mungkin berhasil keluar dari lilitan utang, tetapi trauma, kecemasan, dan depresi yang dialami dapat bertahan lama dan memengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan (Utami & Hidayati, 2020). Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan intervensi yang bersifat holistik, yang memandang individu secara utuh, meliputi dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.

Pendekatan holistik mengakui bahwa kesejahteraan seseorang tidak hanya ditentukan oleh satu aspek, tetapi oleh keseimbangan dari semua dimensi kehidupannya. Dalam konteks korban pinjol, intervensi psikologis seperti konseling atau psikoterapi menjadi krusial untuk membantu mereka mengelola stres, memproses trauma, dan merestrukturisasi pola pikir negatif yang berkembang akibat tekanan yang dialami. Namun, bagi masyarakat Indonesia yang sangat religius, dimensi spiritual sering kali menjadi sumber kekuatan, harapan, dan makna yang paling utama dalam menghadapi kesulitan (Abdullah & Said, 2022). Mengabaikan dimensi ini berarti kehilangan salah satu sumber daya pemulihan yang paling potensial.

Integrasi antara intervensi psikologis dan spiritual, yang dalam buku ini disebut sebagai pendekatan psikoreligi, menawarkan sebuah solusi yang komprehensif. Pendekatan ini tidak hanya menggunakan teknik terapi psikologis modern, tetapi juga memanfaatkan praktik-praktik spiritual seperti doa, zikir, dan refleksi terhadap ajaran agama untuk menenangkan jiwa, membangun kembali harapan, dan menemukan makna di balik penderitaan (Koenig, 2020). Urgensi penerapan intervensi holistik ini terletak pada kemampuannya untuk tidak hanya meredakan gejala depresi, tetapi juga untuk memperkuat resiliensi dan fondasi spiritual korban, sehingga mereka tidak hanya pulih, tetapi juga menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana setelah melewati krisis.

4. Dampak Sosial Ekonomi yang Meluas

Dampak destruktif dari pinjaman *online* ilegal tidak berhenti pada level individu, melainkan meluas hingga merusak tatanan sosial dan ekonomi keluarga serta komunitas. Secara ekonomi, jeratan utang

dapat menghancurkan stabilitas finansial sebuah keluarga. Korban sering kali terpaksa menjual aset, mengorbankan dana pendidikan anak, atau bahkan kehilangan pekerjaan karena performa yang menurun drastis akibat stres dan depresi (Arner, dkk., 2020). Siklus gali lubang tutup lubang, di mana korban meminjam dari satu aplikasi untuk membayar aplikasi lain, hanya memperdalam krisis finansial hingga pada titik kebangkrutan personal, yang pada gilirannya dapat meningkatkan angka kemiskinan pada level mikro.

Dari perspektif sosial, dampak yang ditimbulkan tidak kalah parah. Praktik penagihan yang mempermalukan korban di depan lingkungan sosialnya dapat menyebabkan keretakan hubungan keluarga, perceraian, dan pengucilan dari komunitas. Kepercayaan yang telah dibangun bertahun-tahun dengan teman, kerabat, dan rekan kerja bisa hancur dalam sekejap ketika mereka dihubungi oleh penagih utang (Hadad, 2019). Korban menjadi terisolasi, kehilangan jaringan dukungan sosial yang seharusnya menjadi penyangga utama di saat krisis. Stigma negatif yang melekat pada individu yang terjerat utang sering kali membuat mereka sulit untuk berintegrasi kembali ke dalam masyarakat, bahkan setelah masalah utangnya selesai.

Kondisi ini menciptakan sebuah lingkaran setan. Masalah ekonomi memicu masalah psikologis, yang kemudian merusak hubungan sosial, dan hilangnya dukungan sosial makin memperparah kondisi psikologis dan ekonomi korban. Dampak yang meluas ini menunjukkan bahwa fenomena pinjol ilegal bukan lagi sekadar masalah privat individu, melainkan masalah publik yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, lembaga sosial, dan tokoh masyarakat. Penanganannya harus melibatkan strategi yang tidak hanya membantu individu, tetapi juga memperbaiki kerusakan pada unit keluarga dan komunitas (Purwanto & Pangaribuan, 2021).

5. Respons Regulator dan Masyarakat terhadap Krisis

Menanggapi krisis pinjaman *online* ilegal yang makin meluas, berbagai pihak telah mulai memberikan respons, meskipun sering kali masih bersifat reaktif. Dari sisi regulator, Otoritas Jasa Keuangan (OJK) bersama dengan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) secara berkala merilis daftar pinjol ilegal, dan melakukan pemblokiran terhadap situs web serta aplikasi mereka. Satuan Tugas

Waspada Investasi (SWI) juga aktif mengedukasi masyarakat mengenai bahaya pinjol ilegal dan cara membedakannya dengan pinjol legal (OJK, 2022). Namun, seperti yang telah disebutkan, kecepatan para pelaku dalam membuat entitas baru menjadi tantangan utama yang membuat upaya pemblokiran seolah tidak ada habisnya.

Di tingkat penegakan hukum, Kepolisian Republik Indonesia (Polri) telah beberapa kali melakukan penggerebekan terhadap kantor-kantor pinjol ilegal dan menangkap para pelakunya, termasuk para penagih utang yang melakukan intimidasi. Langkah ini memberikan efek jera, namun skala operasi pinjol ilegal yang masif, dan sering kali lintas negara membuat penegakan hukum menjadi kompleks (Syahputra, dkk., 2022). Upaya hukum ini penting untuk memberikan keadilan bagi korban, tetapi prosesnya sering kali panjang dan tidak secara langsung mengatasi penderitaan psikologis yang sudah telanjur dialami oleh para korban.

Di sisi masyarakat, mulai muncul berbagai inisiatif untuk merespons krisis ini. Lembaga Bantuan Hukum (LBH) dan organisasi nonpemerintah membuka layanan pengaduan dan pendampingan hukum bagi para korban. Di media sosial, komunitas-komunitas korban pinjol terbentuk sebagai wadah untuk saling berbagi cerita, memberikan dukungan emosional, dan bertukar informasi mengenai cara menghadapi teror penagihan (Wulandari & Lestari, 2021). Gerakan sosial ini sangat vital karena memberikan ruang aman bagi korban dan mengurangi perasaan terisolasi. Namun, respons ini masih sporadis dan membutuhkan sebuah kerangka kerja yang lebih terstruktur dan terintegrasi, yang mampu menggabungkan bantuan hukum, finansial, psikologis, dan spiritual secara sinergis.

B. Definisi Konseptual

Untuk membangun pemahaman yang kokoh, penting untuk mendefinisikan secara jelas beberapa konsep kunci yang menjadi pilar dalam buku ini. Klarifikasi terminologi ini akan membantu pembaca untuk memiliki persepsi yang sama dan menghindari ambiguitas dalam pembahasan selanjutnya. Konsep-konsep utama yang akan diuraikan meliputi pinjaman *online* dan karakteristiknya, definisi depresi, gangguan mental, dan bunuh diri dari sudut pandang psikologi klinis, serta pengenalan konsep dasar psikoreligi sebagai

sebuah pendekatan intervensi alternatif. Pemahaman yang akurat terhadap setiap konsep ini adalah fondasi untuk dapat mengikuti alur argumentasi dan aplikasi praktis yang akan dibahas dalam bab-bab berikutnya.

Pinjaman *online*, depresi, dan psikoreligi merupakan tiga domain yang berbeda, namun dalam konteks buku ini, ketiganya saling berkelindan membentuk sebuah segitiga permasalahan dan solusi. Pinjaman *online* bertindak sebagai stresor eksternal yang memicu atau memperburuk kondisi depresi dan gangguan mental (Sari, dkk., 2022). Sementara itu, psikoreligi hadir sebagai sebuah model intervensi yang mencoba menjembatani penanganan gejala psikologis dengan pemanfaatan sumber daya spiritual untuk mencapai pemulihan yang holistik (Koenig, 2020). Oleh karena itu, mendefinisikan masing-masing konsep secara cermat akan memungkinkan kita untuk menganalisis interaksi di antara ketiganya secara lebih mendalam dan sistematis.

Setiap definisi yang disajikan dalam subbab ini akan merujuk pada literatur akademis dan standar diagnostik yang diakui secara luas, seperti *diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM 5) untuk depresi dan gangguan mental. Untuk konsep pinjaman *online*, definisinya akan mengacu pada regulasi dari Otoritas Jasa Keuangan (OJK) serta temuan-temuan penelitian di bidang teknologi finansial. Sementara itu, konsep psikoreligi akan didefinisikan berdasarkan karya-karya para pelopor di bidang psikologi Islam dan penelitian kontemporer yang mengkaji integrasi spiritualitas dalam psikoterapi.

Pembahasan definisi konseptual ini tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga praktis. Dengan memahami karakteristik pinjaman *online* ilegal, misalnya, pembaca dapat lebih waspada. Dengan mengenali gejala depresi secara akurat, deteksi dini dapat dilakukan. Dan dengan memahami prinsip dasar psikoreligi, para praktisi dapat mulai melihat bagaimana nilai-nilai spiritual dapat diintegrasikan secara etis dan efektif dalam praktik mereka. Bab ini, dengan demikian, berfungsi sebagai peta konseptual yang akan memandu perjalanan pembaca melalui lanskap teoretis dan praktis dari topik yang kompleks ini.

Memahami tiga konsep utama ini (pinjol, depresi, psikoreligi) dapat diibaratkan seperti memahami sebuah penyakit dan