

Teori Khudi Perspektif Muhammad Iqbal: Analisa Terapi Holistik Mengatasi Obsessive Compulsive Disorder

Khudi Theory From Muhammad Iqbal's Perspective: An Analysis Of Holistic Therapy to Overcome Obsessive Compulsive Disorder

Jarman Arroisi¹, M. Ali Yasrif²

^{1,2}Universitas Darussalam Gontor, Jl. Raya Siman, Dusun I, Demangan, Kec. Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63471, Indonesia
e-mail: jarman@unida.gontor.ac.id

ABSTRACT



Modernization and materialism increasingly dominate daily life, making it difficult for individuals to find spiritual and emotional balance. This study investigates Muhammad Iqbal's Khudi theory within Islamic psychology and its application to modern psychological issues, particularly OCD. Using a qualitative literature-based approach and Spradley's analytical model, including Domain Analysis, Taxonomy Analysis, Componential Analysis, and Cultural Theme Analysis, the research leads to three key conclusions. First, traditional psychological methods often fall short in addressing the existential and spiritual aspects of mental health crises, especially in disorders like OCD. Second, applying Iqbal's khudi principles-focusing on self-development, self-understanding, and spiritual growth-provides a holistic approach that effectively aids individuals in managing obsessions and compulsive behaviors. Third, incorporating khudi principles such as love, faqr, courage, tolerance, and personal honor into OCD therapy yields significant benefits. Love and personal honor enhance self-esteem and dignity, while faqr reduces reliance on rituals. Courage and tolerance enable individuals to accept imperfections, thereby decreasing anxiety and improving overall emotional and spiritual well-being.

Keywords: Khudi, Muhammad Iqbal, Obsessive Compulsive Disorder

ABSTRAK

Modernisasi dan materialisme yang semakin mendominasi kehidupan sehari-hari menyebabkan ketidakmampuan individu untuk menemukan keseimbangan spiritual dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi teori khudi Muhammad Iqbal dalam psikologi Islam dan bagaimana prinsip-prinsip spiritual tersebut dapat diterapkan untuk menangani krisis jiwa modern, khususnya dalam konteks gangguan OCD. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Data dianalisis menggunakan model analisis Spradley yang mencakup Analisis Domain, Analisis Taksonomi, Analisis Komponensial, dan Analisis Tema Kultural. Hasil penelitian ini memberikan tiga kesimpulan penting; *pertama*, pendekatan psikologi modern seringkali tidak cukup untuk mengatasi dimensi eksistensial dan spiritual dari krisis jiwa, khususnya pada gangguan seperti OCD. *Kedua*, penerapan prinsip khudi Iqbal dalam terapi OCD menawarkan pendekatan holistik dan mendalam. Prinsip pengembangan diri, pemahaman diri, dan penguatan spiritual, yang merupakan inti dari khudi Iqbal, efektif dalam membantu individu mengatasi obsesi dan perilaku kompulsif. *Ketiga*, mengintegrasikan prinsip khudi Iqbal, seperti cinta, faqr, keberanian, toleransi, dan kehormatan pribadi, ke dalam terapi OCD memberikan manfaat besar. Prinsip cinta dan kehormatan pribadi memperkuat harga diri dan martabat, sementara faqr mengurangi ketergantungan pada ritual. Keberanian dan toleransi membantu individu menghadapi dan menerima ketidaksempurnaan, yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta spiritual secara keseluruhan.

Kata Kunci: Khudi, Muhammad Iqbal, Obsessive Compulsive Disorder

FIRST RECEIVED: 2024-08-23	REVISED: 2024-10-21	ACCEPTED: 2024-11-08	PUBLISHED: 2025-04-13
 https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(1).18894		Corresponding Author: Jarman Arroisi	
		AJAIP is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International	
		Published by UIR Press	

ENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, kita menyaksikan fenomena dekadensi spiritual yang semakin meluas, di mana nilai-nilai etis dan moral sering terpinggirkan oleh tekanan dan tuntutan kehidupan modern. Praktik ibadah yang seharusnya menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan kini sering kali diabaikan atau dilaksanakan tanpa kesadaran akan makna dan dampaknya terhadap lingkungan sosial. Akibatnya, banyak individu mengalami kekosongan jiwa, merasa kehilangan tujuan dan makna dalam hidup, serta terjebak dalam rutinitas sehari-hari yang materialistik. Dalam konteks ini, banyak yang mengesampingkan aspek-aspek spiritual yang mendalam, menciptakan jurang antara kehidupan spiritual dan tuntutan zaman. Hal ini mengarah pada hilangnya makna dalam praktik keagamaan dan peningkatan perilaku yang tidak etis dalam masyarakat, dan juga semakin memperdalam krisis spiritual yang dialami banyak orang (Nasrudin & Jaenudin, 2021).

Di era kontemporer, berbagai aliran psikologi berperan dalam mengatasi masalah kesehatan mental manusia (Zarkasyi et al., 2019). Psikologi modern telah mencapai kemajuan signifikan dalam memahami perilaku dan proses mental manusia, namun demikian ia masih sering gagal menguraikan esensi terdalam dari eksistensi manusia, yakni jiwa. Psikologi modern berfokus pada aspek yang dapat diukur dan diuji secara empiris, seperti emosi dan kognisi, namun jiwa—sebagai inti dari kepribadian dan pengalaman subjektif yang lebih dalam—sering kali berada di luar jangkauan metode ilmiah tradisional. Sebagai hasilnya, banyak masalah kompleks dalam kehidupan manusia, seperti pencarian makna dan pengalaman spiritual, mungkin tidak sepenuhnya terpecahkan oleh teori psikologis semata. Untuk memahami esensi manusia secara lebih mendalam, pendekatan multidisipliner yang menggabungkan psikologi, filosofi, dan teologi diperlukan, guna mencakup dimensi eksistensial dan spiritual yang sering terabaikan dalam penelitian psikologis (Arroisi, 2018).

Fenomena di mana penyakit jiwa pada manusia tidak selalu bisa diatasi dengan obat atau teknologi medis tercanggih, menunjukkan bahwa meski kemajuan medis sangat penting, beberapa kondisi mungkin memerlukan pendekatan alternatif yang bersifat multidisipliner (Arroisi et al., 2021). Oleh karena itu, sangat penting untuk memanfaatkan solusi yang diberikan oleh Islam dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa. Psikologi Islam, khususnya dalam psikoterapi, memainkan peran penting dalam mengatasi berbagai krisis yang dihadapi masyarakat saat ini, termasuk krisis mental, moral, dan spiritual (Dwinanda et al., 2023).

Psikologi Islam sangat menekankan pentingnya keseimbangan antara religiositas dan rasionalitas sebagai kunci untuk mencapai keadaan jiwa yang ideal, yaitu *nafs muthmainnah*. Dalam perspektif Islam, keseimbangan ini tercapai melalui dua dimensi: empiris dan non-empiris, yang memungkinkan individu untuk berpikir secara rasional sekaligus intuitif. Ketika jiwa terhubung dengan Tuhan, jiwa menjadi tenang dan memunculkan emosi positif seperti kepercayaan diri, harapan, dan ketenangan, yang mendukung kesehatan mental dan spiritual (Arroisi et al., 2024).

Salah satu penyakit jiwa yang akan penulis teliti dalam tulisan ini adalah Gangguan obsesif-kompulsif (OCD). OCD adalah jenis gangguan kecemasan yang dialami oleh banyak individu. Ia merupakan gangguan kronis yang mempengaruhi sekitar 1-3% populasi. Sekitar setengah dari pasien mengalami kesulitan dalam proses penyembuhan dan banyak di antara

mereka terus menghadapi berbagai tantangan yang berkepanjangan. Kondisi ini menunjukkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, di mana pasien sering terjebak dalam siklus perilaku obsesif dan kompulsif yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Kesulitan dalam penyembuhan mengindikasikan bahwa pendekatan pengobatan yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan sangat penting, sehingga pemahaman dan penanganan yang komprehensif terhadap OCD diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup penderitanya (Rahmawati et al., 2019).

Seseorang yang mengalami OCD percaya bahwa pikirannya adalah kenyataan, sehingga mereka merasa terdorong untuk melakukan tindakan tertentu guna meredakan kecemasan yang dirasakan. Gangguan ini ditandai oleh pikiran, dorongan, atau gambaran yang terus-menerus muncul dalam benak individu, yang menyebabkan tekanan mental yang signifikan. Hal ini membuatnya sangat sulit untuk mengabaikan pikiran tersebut, sehingga mereka menghabiskan waktu yang lama melakukan tindakan yang sama berulang kali. Dengan demikian, OCD tidak hanya mengganggu kesejahteraan mental penderitanya, tetapi juga mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Salamah, 2021).

Dalam hal ini, teori Muhammad Iqbal dalam "*Reconstruction of Religious Thought in Islam*" sangat relevan. Iqbal menyatakan bahwa prinsip spiritual, terutama khudi atau kesadaran diri, penting untuk keseimbangan hidup. Ia percaya bahwa semakin seseorang mendekat kepada Tuhan, semakin utuh individu tersebut. Oleh karena itu, khudi dapat membantu mengatasi masalah psikologis dengan memperkuat spiritualitas dan kedekatan dengan Tuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji teori khudi Iqbal dalam psikologi Islam dan menemukan cara untuk menangani krisis jiwa modern dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual untuk mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik terkhusus pada gangguan OCD. Hal ini didasari oleh keyakinan bahwa setiap individu memiliki keinginan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, baik dari segi fisik, psikologis, maupun spiritual. Keinginan ini merupakan bagian dari usaha alami setiap manusia untuk memperbaiki kehidupannya (Arroisi & Kusuma, 2021).

Sejumlah penelitian serupa telah dilakukan, seperti karya Alfian Hidayat dan Johan Alamsah, yang menekankan pengujian karakter dan perspektif ilmu pengetahuan modern melalui lensa filsafat khudi (Hidayat et al., 2024). Jarman Arroisi dan Khofifa Assakhyu Qorib juga menjelaskan khudi sebagai sarana pembangunan spiritual individu dengan pendekatan psikologi, menunjukkan pentingnya khudi dalam memahami fitrah (Arroisi & Qorib, 2023). Rizwana Amin, Fatimah Khakwani, dan Sara Mehmood menyoroti ajaran sosial, emosional, psikologis, dan spiritual dalam puisi Iqbal, menggarisbawahi pembentukan karakter melalui ketekunan dan pengendalian emosi (Amin et al., 2022).

Namun, penelitian ini memiliki perbedaan signifikan, terutama dalam penggunaan filsafat khudi sebagai landasan untuk pendekatan psikoterapi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, fokus utama studi ini adalah penerapan prinsip-prinsip khudi dalam konteks psikologi praktis, memberikan solusi yang lebih terintegrasi dan aplikatif bagi individu yang mengalami gangguan OCD. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara spiritualitas dan kesehatan mental dalam konteks modern, menjadikannya sebagai state of the art dalam pengembangan psikoterapi berbasis khudi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kepustakaan dengan memakai pendekatan kualitatif. Sumber primer dalam kajian ini adalah buku Muhammad Iqbal yakni *The Secret of The Self* dan untuk sumber sekunder dikumpulkan dengan menggunakan teknik dokumentasi dari beberapa dokumen seperti buku, artikel penelitian, dan publikasi lainnya. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis Model Spradley. Ada pula teknik ini memiliki beberapa tahapan yaitu Analisis Domain, Analisis Taksonomi, Analisis Komponensial, dan Analisis Tema Kultural. Analisis Domain dimana peneliti harus mendapatkan gambaran umum dari objek yang diteliti atau dari sebuah isu sosial yang diangkat menjadi tema penelitian. Analisis Taksonomi memiliki artian sebagai klasifikasi bidang ilmu, kaidah dan prinsip yang meliputi pengklasifikasian objek. Analisis Komponensial bertujuan untuk mengetahui ciri spesifik dari semua unsur yang menyusun domain data penelitian. Analisis Tema Kultural merupakan penarikan hubungan antardomain data yang sudah diketahui ciri spesifiknya (Sugiyono, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Khudi Menurut Muhammad Iqbal

The form of existence is an effect of the Self. Whatsoever thou seest is a secret of the Self. When the Self awoke to consciousness. It revealed the universe of Thought. A hundred worlds are hidden in its essence (Iqbal, 1920).

Filsafat Iqbal berfokus pada ide bahwa individualitas adalah inti dari realitas. Ia berpendapat bahwa realitas adalah manifestasi dari kepribadian yang terus berkembang, mengikuti tujuan dan aspirasi individu dalam proses pertumbuhannya (Wibawa, 2021). Filsafat Khudi, menurut Iqbal, atau "*philosophy of the self*," menekankan pentingnya memahami diri sendiri untuk memahami Tuhan, ia menganggap pengembangan diri sebagai kunci untuk meraih pemahaman spiritual dan eksistensial (Fahri et al., 2022). Iqbal mengadopsi dan mengadaptasi elemen-elemen neo-platonisme yang terdapat dalam pemikiran Ibnu Arabi ke dalam filosofi khudinya. Ia mengakui bahwa ide-ide seperti *wahdah al-wujud* (kebersatuan jiwa manusia dengan Tuhan) dan konsep emanasi memiliki daya tarik, namun ia juga menemukan kejanggalan dalam aplikasi praktisnya. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen neo-platonis, Iqbal berusaha menciptakan suatu pemahaman yang lebih rasional dan komprehensif mengenai khudi yang mendukung keseimbangan spiritual dan psikologis individu (Ansori & Putra, 2023).

Khudi dapat ditemukan dalam karya Iqbal yang berjudul *Asrar-i-Khudi* (Zainuddin et al., 2023). *Asrar-i-Khudi* merupakan salah satu karya utama Iqbal berbahasa Persia yang berisi tentang ajaran mengenai ego seseorang dalam meraih predikat *Insan Kamil*, diterbitkan pada tahun 1915 (Muhammad Masruri, Muqowim, 2020). Dalam "*Asrar-i-Khudi*," Iqbal berusaha mengingatkan masyarakat tentang identitas keislaman mereka dan hakikat diri mereka yang sebenarnya. Ia prihatin karena banyak orang tampak lupa akan potensi dan nilai spiritual mereka. Dengan menjelaskan konsep khudi, Iqbal ingin membangkitkan kesadaran akan pentingnya memahami dan mengembangkan diri berdasarkan ajaran Islam, serta mengatasi pelupa terhadap hakikat diri dan tujuan hidup yang sebenarnya (M. Afif Wiranto, Syefriyeni, 2021).

Kata khudi berasal dari bahasa Parsi Khud yang berarti diri (*self*) atau pribadi (*person*), sedangkan khudi secara harfiah berarti kedirian (*selfhood*) dan individualitas, yang secara etimologi memiliki arti yang sama dengan ego (Suripto, 2023). Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) ego berarti aku; diri pribadi; rasa sadar akan diri sendiri; konsepsi individu tentang dirinya sendiri. Secara bahasa dapat dimaknai ego adalah penyebutan kesadaran diri, konsep sadar akan 'aku' pada dirinya. (Amelia & Hambali, 2023). Secara terminologi Iqbal mendefinisikan Khudi sebagai metode untuk memahami bahwa individu memiliki elemen cahaya ilahi di dalam dirinya, yang penemuannya dapat membantu manusia mencapai puncak penciptaan dan kelalaiannya dapat membatasi individu tersebut pada klasifikasi makhluk berkaki dua yang amoral (Amin et al., 2022).

Gagasan Iqbal ini menekankan pentingnya regenerasi kemanusiaan melalui perjuangan individu untuk mencapai kesempurnaan diri. Menurut Iqbal, individu, atau ego/khudi, harus berjuang secara konsisten untuk mengembangkan dan memperbaiki diri mereka menuju "*insan kamil*," yaitu bentuk kesempurnaan manusia. Dalam pandangan ini, proses regenerasi kemanusiaan tidak hanya melibatkan perbaikan individu secara pribadi, tetapi juga bagaimana individu tersebut berkontribusi pada perbaikan masyarakat secara keseluruhan. Dengan berfokus pada pengembangan diri yang terus-menerus dan kesempurnaan spiritual, individu dapat mencapai realitas diri yang lebih tinggi dan lebih menyeluruh, yang pada akhirnya membawa dampak positif bagi kemanusiaan (Ahmadi, 2022).

Insan kamil yang dimaksud oleh Iqbal adalah orang yang mendekatkan diri kepada Tuhan (Iqbal, 1920). Insan Kamil tidak merujuk pada seseorang yang telah mencapai akhir dari perkembangan eksistensial, spiritual, atau moral. Sebaliknya, istilah ini menggambarkan tahap berkelanjutan di mana individu dapat terus mewujudkan potensi penuh mereka dalam hidup dan lingkungan sekitar. Dengan demikian, menurut pandangan Iqbal, Insan Kamil melambangkan puncak kesempurnaan manusia sebagai ego yang terus berkembang dalam individualitasnya (Muhtar & Bin Mohd Zailani, 2024). Setiap orang memiliki khudi masing-masing, yang berperan dalam memperkuat spiritualitas. Khudi mendorong individu untuk menanamkan sifat ketuhanan dalam dirinya, membuatnya lebih istimewa dan memahami hakikat dirinya. Khudi membawa kekuatan atau energi untuk pengembangan diri secara utuh, terpisah dari individu lainnya (Arroisi & Qorib, 2023).

Menurut Iqbal, kemunduran umat Muslim disebabkan oleh kurangnya kesadaran diri, atau *nafi'-i-khudi*. Sebagai solusi, Iqbal mengusulkan "*isbat-i-khudi*," yaitu pengakuan dan pemahaman mendalam tentang diri sendiri. Dalam hal ini khudi berarti kesadaran akan identitas diri, dengan manusia dianggap sebagai makhluk unik yang diberi pengetahuan primordial tentang Tuhan serta kehendak bebas (Sanusi bin Junid, 2002). Iqbal mengatakan bahwa alam semesta ciptaan Tuhan selalu berubah dan dinamis. Alam yang terbuka ini menginspirasi manusia untuk berkreasi dan menguasai lingkungan. Menurut Iqbal, manusia secara alami aktif dan kreatif, dan berada di dunia yang belum sempurna memotivasi mereka untuk terus berkembang, memperbaiki keadaan, dan menciptakan perubahan positif (Ayu Juliana, 2024).

Menurut Iqbal, pengembangan khudi harus diarahkan untuk mendekati ego mutlak, yaitu Allah. Dalam pandangannya, tujuan utama dari proses ini adalah untuk meningkatkan martabat spiritual seseorang. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, individu dapat

mengembangkan potensi diri secara maksimal dan mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Proses ini memungkinkan seseorang untuk menginternalisasi sifat-sifat ilahi dan mencapai pencerahan spiritual, yang pada gilirannya meningkatkan nilai dan kualitas hidupnya secara keseluruhan (Yanti, 2020).

Dalam pemikiran Iqbal, "Khuda" atau Tuhan menjalin hubungan yang dinamis dengan "khudi" atau individu, di mana keduanya berperan aktif dalam proses pertumbuhan spiritual. Iqbal secara tegas menolak pandangan pantheistik, menekankan bahwa manusia memiliki tujuan untuk mencapai penyempurnaan diri melalui bimbingan Tuhan, yang senantiasa memberikan petunjuk. Dalam kerangka ini, manusia yang sempurna mencerminkan sifat-sifat ilahi, meskipun tetap ada kesadaran akan jarak yang memisahkan individu dari Yang Maha Besar. Hal ini menciptakan sebuah hubungan yang seimbang, di mana keunikan individu dapat beriringan dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi (Suripto, 2023).

Untuk mencapai *insan kamil* khudi perlu diperkuat oleh beberapa hal; cinta, *faqr*, semangat/keberanian, toleransi, bekerja dengan cara yang halal secara orisinal dan kreatif (Yahya, 2023). Pertama, cinta atau *isyq* menurut Iqbal adalah kekuatan yang memberi dorongan kuat ketika seseorang dihadapkan pada tujuan berharga. Cinta melampaui makna individu dan menjadi jiwa yang menggerakkan alam semesta, memecahkan kesulitan, dan menunjukkan kebaikan. Dalam konteks ini, cinta menghubungkan manusia dengan Penciptanya, membantu manusia memahami tujuan penciptaannya dan melaksanakan tugasnya sebagai khalifah di bumi (Padia, 2021).

Iqbal menyatakan bahwa cinta berarti keinginan untuk menyerap dan mengasimilasi. Bentuk tertingginya adalah menciptakan dan mewujudkan nilai dan ideal. Cinta membuat baik yang mencintai maupun yang dicintai menjadi lebih individu. Usaha untuk mencapai sesuatu yang sangat unik akan membuat pencari dan yang dicari menjadi lebih individual, karena hanya sesuatu yang unik yang dapat memenuhi kebutuhan pencari (Iqbal, 1920).

Khudi atau esensi individu adalah titik terang yang menyala di balik kehidupan material kita yang tampak. Cinta berperan penting dalam memperkuat dan memperdalam kualitas khudi, menjadikannya lebih hidup, membara, dan bersinar. Dari cinta inilah muncul cahaya yang memancarkan esensi khudi dan memungkinkan pengembangan potensi yang belum terungkap. Cinta memberikan energi dan arahan kepada khudi, sehingga memungkinkannya untuk menerangi dan memberi dampak pada dunia (Iqbal, 1920).

Kedua, *faqr* menurut Iqbal memainkan peran penting dalam pengembangan kepribadian dan spiritualitas. *Faqr* dibagi menjadi dua jenis utama: *faqr* sebagai hukuman dan *faqr* sebagai hadiah. *Faqr* sebagai hukuman merujuk pada kondisi kemiskinan dan kekurangan yang tidak diinginkan. Sebaliknya, *faqr* sebagai hadiah merupakan pilihan sadar yang diambil seseorang untuk mencapai pertumbuhan spiritual dan pengembangan pribadi. Dalam konteks ini, *faqr* bukanlah kekurangan yang merugikan, tetapi lebih merupakan alat untuk membersihkan diri dari keterikatan duniawi dan materi, serta untuk memperkuat hubungan dengan aspek spiritual yang lebih dalam. Iqbal menganggap *faqr* sebagai hadiah dalam jalan menuju pencerahan, di mana individu dapat mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal, sambil tetap terhubung dengan nilai-nilai spiritual dan moral (Aamir, 2020).

Ketiga, menurut Iqbal keberanian dianggap esensial untuk mengatasi dan melepaskan hal-hal yang menyebabkan kelemahan dalam diri. Dalam konteks tawhid, keberanian diwujudkan dengan menolak segala sesuatu kecuali Allah Ta'ala, menjadikan tawhid sebagai prinsip utama dalam perilaku, dan hanya memiliki ketakutan terhadap Allah. Ini melibatkan penyerahan kehendak dan tujuan pribadi kepada kehendak-Nya serta sikap tegas menghadapi kekuatan lain yang dapat mengancam perkembangan diri dan hak-hak manusia yang sah. Dengan demikian, keberanian yang berlandaskan tawhid membantu memperkuat dan membangun khudi dengan menghilangkan ketakutan yang tidak perlu dan tetap berpegang teguh pada keyakinan akan kekuasaan Allah (Saiyidain, 1938).

Keempat, menurut Iqbal, toleransi yang benar adalah fondasi dari kemanusiaan sejati dan spiritualitas religius. Artinya, sikap menghormati pandangan orang lain bukanlah tanda kelemahan, melainkan cerminan dari keyakinan yang kuat dan kematangan spiritual seseorang (Saiyidain, 1938). Hal ini sebagaimana yang Iqbal nyatakan dalam puisinya;

“In his sight high and low were one, he sat with his slave at one table. The daughter of the chieftain of Tai was taken prisoner in battle. And brought into that exalted presence. Her feet in chains, unveiled, she was, and her neck bowed with shame. When the Prophet saw that the - , poor girl had no veil, he covered her face with his own mantle.” (Iqbal, 1920).

Kelima, Iqbal menyarankan agar seseorang selalu memelihara kehormatan dan martabat pribadi, Iqbal mengungkapkan bahwa semakin tinggi martabat seseorang, semakin berharga ia dalam pandangan diri dan orang lain. Iqbal menekankan bahwa kebebasan dari ketergantungan dan godaan duniawi memberikan seseorang kontrol dan kekuasaan lebih besar atas hidupnya. Iqbal menekankan perlunya menjaga kehormatan agama dengan tidak bergantung pada bantuan orang lain, yang dapat merusak integritas dan martabat pribadi. Selayaknya Nabi Muhammad yang menghargai usaha keras dan kemandirian dalam mencari nafkah (Iqbal, 1920).

Iqbal menjelaskan konsep kehendak kreatifnya, yang berperan penting dalam perubahan dan penataan kehidupan manusia. Kreativitas memungkinkan manusia untuk mengubah sesuatu yang belum digarap menjadi sesuatu yang teratur dan indah. Sebagai makhluk sosial dan dinamis, manusia harus mengembangkan kompetensinya untuk memaksimalkan pertumbuhan individu. Proses ini merupakan tindakan kreatif sebagai respons sosial terhadap lingkungan. Dengan perkembangan individu yang kreatif, akan terbentuk hubungan yang dinamis dan kehidupan yang terarah dalam masyarakat, yang mencerminkan eksistensi individu (Purnamansyah, 2023).

Lima unsur penguatan ini berperan penting dalam penguatan khudi seseorang dalam melewati tiga tahapan *Obedience*, *Self-control*, dan *Divine Vicegerency* (Iqbal, 1920). Menurut Iqbal manusia harus menerima beban tanggung jawab mereka untuk memperoleh kedudukan yang lebih tinggi di sisi Tuhan. Ketaatan terhadap hukum dan aturan, baik alam maupun spiritual, digambarkan sebagai kunci untuk mencapai tujuan dan potensi maksimal. Iqbal menekankan bahwa segala sesuatu, dari pertumbuhan rumput hingga pembentukan lautan, terjadi melalui kepatuhan terhadap hukum. Ia menyeru untuk kembali pada prinsip-prinsip kepatuhan, khususnya dalam konteks ajaran agama, dengan mengingatkan pentingnya mengikuti hukum dan tidak mengeluh tentang ketegasannya (Iqbal, 1920).

Iqbal menekankan bahwa seseorang harus mengendalikan diri sendiri untuk mencapai potensi tertinggi. Penciptaan manusia melibatkan campuran cinta dan ketakutan, yang membentuk keinginan akan kekayaan, kekuasaan, dan hubungan. Namun, dengan memegang teguh keyakinan pada Tuhan dan menjauhi dosa, seseorang dapat mengatasi ketakutan dan keinginan duniawi. Iqbal menyarankan bahwa melalui praktik-praktik agama seperti shalat, puasa, haji, dan zakat, seseorang dapat memperkuat imannya, mengurangi kecintaan pada materi, dan mengatasi kelemahan. Dalam kerangka iman Islam yang kuat, individu dapat mengatasi segala tantangan dan mencapai kekuatan spiritual yang sejati (Iqbal, 1920).

Iqbal mengatakan bahwa menjadi wakil Tuhan di bumi akan menghadirkan kemuliaan dan kekuatan, menjadikan seseorang sebagai pusat semesta dan cerminan dari Kuasa Tertinggi. Individu yang mencapai tingkat kesempurnaan spiritual memiliki kemampuan untuk menciptakan dunia baru dari imajinasi mereka, merombak tatanan alam, dan memberikan kehidupan melalui karya-karya mereka yang luar biasa. Mereka memberi makna baru pada kehidupan dan membawa kedamaian, menunjukkan bahwa kehadiran sosok ideal dapat mengubah dunia dan mengembalikan perdamaian serta cinta. Kehadiran mereka serupa dengan musim semi yang menyegarkan kebun yang kering, memberikan harapan baru dan revitalisasi kepada umat manusia (Iqbal, 1920).

Obsessive Compulsive Disorder

OCD, atau Obsessive-Compulsive Disorder, adalah gangguan mental yang ditandai oleh pikiran obsesif yang berulang dan sulit dikendalikan, serta perilaku kompulsif yang repetitif. Pikiran obsesif dapat menyebabkan kecemasan, sementara perilaku kompulsif muncul sebagai respons untuk mengurangi kecemasan tersebut. Gangguan ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan stres yang signifikan (Rahmawati et al., 2019). Seseorang yang menderita OCD meyakini bahwa pikiran yang dimiliki nyata sehingga melakukan hal-hal sesuai pikirannya untuk mengurangi kecemasan tersebut. OCD ditandai oleh pikiran, dorongan atau bayangan yang terus-menerus muncul didalam pikiran individu. Hal itu membuat individu tertekan sehingga sangat sulit untuk mengabaikan pikiran tersebut dan memakan banyak waktu untuk melakukan tindakan serupa secara berulang-ulang (Salamah, 2021).

Gangguan obsesif-kompulsif merupakan kondisi yang dapat dialami oleh sekitar 2% hingga 5% orang selama hidup mereka. Pada pria, gejala OCD biasanya muncul antara usia 6 hingga 15 tahun, sementara pada wanita, gangguan ini cenderung terjadi antara usia 20 hingga 29 tahun. Mayoritas penderita sering mengalami kecemasan yang berkaitan dengan kontaminasi, yang menjadi salah satu obsesi yang paling umum. Meskipun kriteria diagnostik OCD mencakup pikiran dan perilaku berulang, banyak individu yang menderita gangguan ini mengalami keduanya secara bersamaan. Hal ini menunjukkan kompleksitas dan tantangan yang dihadapi oleh penderita dalam mengelola gejala mereka (Salamah, 2021).

Anak-anak dengan gangguan OCD sering kali tidak mampu mengenali bahwa perilaku yang mereka lakukan adalah tidak rasional atau berlebihan. Karena mereka merasa harus melakukan ritual atau tindakan tertentu untuk mengurangi kecemasan, mereka sering kali tidak memahami bahwa kecemasan tersebut tidak didasarkan pada bahaya nyata atau situasi yang konkret. Ketika anak-anak dengan kecemasan tinggi mengalami obsesi atau dorongan untuk melakukan tindakan tertentu secara kompulsif, perilaku ini dapat terus berkembang dan

berlanjut hingga mereka memasuki usia remaja. Dampak dari perilaku OC ini bisa sangat signifikan, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, seperti prestasi akademis, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional. Ketidakmampuan untuk mengatasi atau mengelola kecemasan dan perilaku kompulsif yang dimulai di masa kanak-kanak sering kali menyebabkan masalah yang lebih besar di kemudian hari, membuat anak-anak tersebut menghadapi tantangan yang lebih besar saat mereka tumbuh dewasa (Yasintha, 2020).

Meskipun penyebab pasti gangguan obsesif-kompulsif belum sepenuhnya dipahami, beberapa faktor risiko dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengembangkan gangguan ini. Salah satu faktor signifikan adalah genetika; memiliki kerabat dekat yang menderita OCD dapat meningkatkan risiko, meskipun penelitian saat ini belum menemukan gen tertentu yang secara definitif terkait. Selain itu, studi pencitraan otak menunjukkan perbedaan struktural dan fungsional pada korteks frontal dan daerah subkortikal pada individu dengan OCD, yang berperan penting dalam pengaturan perilaku dan emosi. Temperamen individu juga berpengaruh, di mana mereka yang menunjukkan perilaku menyendiri, emosi negatif, serta gejala kecemasan dan depresi di masa kanak-kanak lebih rentan mengalami OCD. Trauma masa kecil juga berpotensi memicu atau memperburuk gejala, meskipun pemahaman mengenai hubungan ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut (Diani et al., 2024).

Dari sudut pandang biologis, OCD melibatkan kelainan pada struktur otak, seperti korteks prefrontal, yang mengatur aktivitas saraf berlebihan dari amigdala. Disfungsi pada jalur saraf di lobus frontal dan ganglia basal dapat menyulitkan individu untuk menahan perilaku dan ritual berulang. Secara psikologis, obsesi dianggap sebagai manifestasi dari impuls bawah sadar, sementara kompulsi berfungsi untuk menekan impuls tersebut. Individu dengan OCD cenderung melebih-lebihkan kemungkinan terjadinya peristiwa negatif, yang memicu perilaku ritualistik sebagai upaya untuk mencegah hasil yang ditakuti. Tekanan psikologis yang dialami, terutama dengan kurangnya dukungan sosial, dapat memperburuk kondisi ini (Diani et al., 2024).

OCD terdiri dari lima tipe utama. Pertama, OCD *checking*, di mana individu merasa perlu memeriksa sesuatu berulang kali, seperti memeriksa dompet untuk mencegah kecelakaan yang tidak nyata. Kedua, OCD *contamination*, yang melibatkan ketakutan akan kuman atau kontaminasi, sehingga mereka secara kompulsif membersihkan peralatan. Ketiga, OCD *hoarding*, yaitu mengumpulkan barang-barang yang dianggap tidak berharga oleh orang lain karena takut membuangnya dapat menimbulkan dampak negatif, seringkali menyebabkan ruang yang penuh sesak. Keempat, OCD *rumination*, yang ditandai dengan pola berpikir berulang-ulang tentang topik filosofis, religius, atau metafisik. Terakhir, OCD *symmetry* dan *orderliness*, di mana individu merasa harus mengatur objek secara simetris dan teratur serta merasa tertekan jika urutan ini terganggu (Diani et al., 2024).

Untuk diagnosis OCD, gejala obsesif atau kompulsif, atau keduanya, harus muncul hampir setiap hari selama minimal dua minggu berturut-turut, serta menyebabkan penderitaan atau mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala obsesif harus memenuhi beberapa kriteria: pertama, pikiran atau impuls harus disadari sebagai berasal dari diri sendiri; kedua, setidaknya ada satu pikiran atau tindakan yang tidak dapat dihindari, meskipun beberapa mungkin berhasil dihindari; ketiga, tindakan tersebut tidak memberikan kepuasan, melainkan hanya

mengurangi kecemasan; keempat, pikiran atau impuls harus bersifat pengulangan yang tidak menyenangkan. Selain itu, terdapat hubungan erat antara gejala obsesif dan depresi, di mana penderita OCD sering menunjukkan gejala depresif, dan penderita gangguan depresi dapat mengalami pikiran obsesif selama episode depresi mereka (Nafi'atin, 2021).

Studi Penguatan Khudi: Langkah Terapi OCD

Mengatasi Obsessive Compulsive Disorder (OCD) melalui pendekatan Khudi menurut Muhammad Iqbal memerlukan pemahaman mendalam tentang diri dan identitas. Khudi, dalam filsafat Iqbal, berfungsi sebagai kunci untuk mengenali potensi individu, meningkatkan kualitas hidup, dan memahami tujuan spiritual serta eksistensial yang lebih dalam (Fahri et al., 2022). Oleh karena itu, untuk menerapkan konsep ini dalam terapi OCD, penting bagi individu untuk mengeksplorasi dan memahami bagaimana obsesi mereka memengaruhi pandangan tentang diri sendiri

Dengan teknik terapi kognitif yang didasari kesadaran akan potensi diri/identitas diri merujuk pada khudi, dapat membantu mereka mengenali pola pikir yang tidak realistis dan berusaha memperbaikinya. Selain itu, latihan kesadaran juga memungkinkan individu untuk lebih menyadari pikiran dan perasaan mereka tanpa terjebak dalam ritual kompulsif, sehingga dapat mengelola reaksi emosional terhadap obsesi dengan lebih baik.

Pengembangan dan penguatan identitas juga merupakan aspek krusial dari pendekatan khudi. Iqbal menekankan pentingnya pengembangan diri menuju bentuk ideal "*Insan Kamil*," yaitu pencapaian potensi penuh dengan melawan rintangan eksternal dan internal (Muhammad Masruri, Muqowim, 2020). Dalam konteks OCD, ini dapat diwujudkan melalui program pengembangan pribadi yang memotivasi individu untuk menetapkan dan mengejar tujuan yang bermakna. Program ini dirancang untuk memperkuat rasa pencapaian dan keberhasilan pribadi, serta membantu mereka mengatasi berbagai tantangan. Selain itu, pengembangan kreativitas melalui kegiatan seperti seni dan menulis dapat memberikan saluran positif untuk menyalurkan energi dan mengalihkan perhatian dari obsesi, memperkuat rasa identitas individu.

Menghadapi tantangan dan keterikatan adalah elemen penting dalam pendekatan khudi. Faqr, menurut Iqbal, bukanlah kekurangan, melainkan alat untuk memperkuat hubungan spiritual dan membebaskan diri dari keterikatan materi (Aamir, 2020). Dalam praktiknya, ini berarti mengajarkan individu teknik untuk mengatasi kecemasan tanpa bergantung pada ritual kompulsif. Teknik relaksasi dan pernapasan dapat membantu mengurangi ketergantungan pada perilaku kompulsif.

Cinta dan keberanian adalah kekuatan pendorong yang membantu individu mengatasi ketidakpastian dan menemukan makna dalam hidup (Iqbal, 1920). Dalam konteks OCD, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dapat diterapkan untuk membantu individu menerima pikiran dan perasaan mereka tanpa harus mengendalikan atau menanggapi mereka dengan perilaku kompulsif. Membangun hubungan positif dan dukungan emosional juga penting, karena hal ini memberikan kekuatan emosional dan keberanian untuk menghadapi ketidakpastian dan kecemasan.

Toleransi, menurut Iqbal, merupakan bentuk kematangan spiritual dan sosial yang memungkinkan individu untuk menerima perbedaan dan tantangan dengan sikap positif (Saiyidain, 1938). Dalam terapi OCD, ini dapat diimplementasikan dengan mengajarkan

individu untuk menerima ketidaksempurnaan dan memahami bahwa obsesi serta kompulsi tidak mencerminkan nilai mereka sebagai individu. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat digunakan untuk memodifikasi pola pikir yang tidak realistis dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi pemicu obsesi dengan cara yang lebih adaptif.

Keberanian dan tanggung jawab merupakan bagian integral dari penguatan khudi. Iqbal menekankan pentingnya keberanian dalam menghadapi tantangan dan tanggung jawab atas pengembangan diri (Saiyidain, 1938). Dalam konteks OCD, ini berarti membantu individu untuk mengembangkan keberanian dan tanggung jawab terhadap kesehatan mental mereka. Pelatihan kepemimpinan pribadi dapat diajarkan untuk membantu mereka mengelola kecemasan dan mengatasi tantangan dengan sikap positif dan proaktif, memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi masalah dengan lebih efektif.

Membangun kemandirian individu adalah aspek krusial dalam pendekatan khudi untuk mengatasi OCD. Iqbal menekankan bahwa pemahaman mendalam tentang diri sendiri dan penguatan identitas memungkinkan seseorang menghadapi tantangan hidup dengan lebih berani dan percaya diri (Iqbal, 1920). Dalam konteks terapi OCD, ini berarti memberikan fokus pada pemberdayaan individu untuk mengatasi ketergantungan pada ritual kompulsif melalui metode yang proaktif. Teknik seperti Exposure Response Pre-vention (ERP) memainkan peran penting dengan mendorong individu untuk secara bertahap menghadapi ketakutan mereka dan mengembangkan strategi coping yang lebih sehat. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat khudi mereka tetapi juga meningkatkan rasa kontrol dan kepuasan selama proses pemulihan. Dengan demikian, kemandirian yang dibangun melalui terapi ini membantu individu mengatasi OCD dengan cara yang lebih efektif dan memberdayakan.

Akhirnya, penting untuk mengintegrasikan konsep khudi dalam dukungan sosial dan komunitas. Iqbal menekankan bahwa dukungan sosial dan komunitas berperan penting dalam perjalanan pengembangan diri (Purnamansyah, 2023). Dalam konteks OCD, membangun jaringan dukungan yang solid-termasuk keluarga, teman, dan kelompok dukungan-dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan dipahami. Dukungan ini menyediakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan penguatan khudi, memperkuat rasa identitas, dan membantu mengurangi isolasi yang sering dialami oleh individu dengan OCD. Dengan menggabungkan dukungan sosial yang kuat dan pendekatan terapeutik yang berfokus pada penguatan khudi, proses pemulihan menjadi lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

Berikut hasil dari implementasi teori khudi ke dalam terapi *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) dalam bentuk tabel:

Tabel 1. *Implikasi Teori Khudi Dalam Terapi OCD*

Teori Khudi	Metode Terapi	Hasil Terapi
Pemahaman yang mendalam tentang potensi diri dan identitas	Terapi kognitif dan latihan kesadaran yang didasari oleh potensi diri dan identitas diri	Membantu mengenali pola pikir yang tidak realistis dan berusaha memperbaikinya. Menyadari pikiran dan perasaan tanpa terjebak dalam ritual kompulsif, sehingga dapat mengelola reaksi emosional terhadap obsesi dengan lebih baik
Pengembangan diri menuju bentuk ideal <i>Insan Kamil</i>	Program pengembangan pribadi yang	Memperkuat rasa pencapaian dan keberhasilan pribadi, serta membantu mereka mengatasi

	memotivasi individu untuk menetapkan dan mengejar tujuan yang bermakna	berbagai tantangan
	Pengembangan kreativitas	Menyalurkan energi dan mengalihkan perhatian dari obsesi, memperkuat rasa identitas individu
Faqr	Relaksasi	Mengurangi ketergantungan pada perilaku kompulsif
Cinta dan Keberanian	Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	Menerima pikiran dan perasaan mereka tanpa harus mengendalikan atau menanggapi mereka dengan perilaku kompulsif
Toleransi	Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	Mengajarkan individu untuk menerima ketidaksempurnaan dan memahami bahwa obsesi serta kompulsi tidak mencerminkan nilai mereka sebagai individu
Keberanian dan tanggung jawab	Pelatihan kepemimpinan	Membantu individu mengelola kecemasan dan mengatasi tantangan dengan sikap positif dan proaktif, memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi masalah dengan lebih efektif.
Kemandirian individu	Exposure Response Prevention (ERP)	Mendorong individu untuk secara bertahap menghadapi ketakutan mereka dan mengembangkan strategi coping yang lebih sehat
Sosial dan komunitas	Membangun jaringan dukungan yang solid	Mendukung pertumbuhan pribadi dan penguatan khudi, memperkuat rasa identitas, dan membantu mengurangi isolasi yang sering dialami oleh individu

Secara umum, sebagaimana tertera dalam tabel di atas, teori khudi dapat diterapkan dalam berbagai jenis terapi untuk gangguan OCD dan berpotensi meningkatkan efektivitas terapi tersebut, sehingga menghasilkan hasil yang lebih positif.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menyoroti pentingnya integrasi prinsip-prinsip khudi Muhammad Iqbal dalam terapi Obsessive Compulsive Disorder (OCD) untuk menangani krisis jiwa di era modern. Di tengah pesatnya globalisasi dan materialisme yang menggeser fokus masyarakat dari nilai-nilai spiritual, banyak individu menghadapi kesulitan dalam menemukan keseimbangan emosional dan spiritual mereka. Modernisasi sering kali menyebabkan penurunan minat terhadap spiritualitas dan agama, mengakibatkan krisis jiwa yang mendalam. Dalam konteks ini, pendekatan psikologi konvensional sering kali tidak cukup untuk mengatasi dimensi eksistensial dan spiritual dari gangguan seperti OCD. Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan bahwa penerapan prinsip-prinsip khudi, seperti yang diajukan oleh Iqbal, dapat memberikan perspektif baru yang holistik dalam terapi OCD.

Teori khudi Muhammad Iqbal, yang menekankan pada pengembangan diri dan kesadaran spiritual, menawarkan pendekatan yang lebih dalam dan menyeluruh untuk

menangani OCD. Iqbal memandang khudi sebagai kekuatan internal yang mendorong individu untuk menyadari potensi penuh mereka dan mengatasi masalah melalui penguatan spiritual. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa prinsip-prinsip khudi seperti cinta, faqr, keberanian, toleransi, dan kehormatan pribadi dapat membantu individu dengan OCD untuk memperkuat identitas spiritual mereka. Hal ini membantu mereka mengurangi ketergantungan pada ritual kompulsif yang sering kali menjadi ciri dari gangguan tersebut.

Metode penelitian ini, yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis kepustakaan, menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip khudi dalam terapi OCD dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip spiritual ini dengan teknik terapi modern seperti terapi kognitif, kesadaran, dan terapi perilaku kognitif (CBT), pendekatan ini memberikan metode yang lebih komprehensif untuk menangani OCD. Pengembangan diri dan penguatan spiritual yang ditekankan oleh Iqbal berfungsi untuk menyeimbangkan aspek emosional dan spiritual, sehingga menawarkan solusi yang lebih mendalam bagi individu yang mengalami gangguan ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyarankan bahwa untuk menghadapi krisis jiwa di era modern, integrasi prinsip-prinsip khudi Iqbal dalam terapi OCD dapat memberikan kontribusi yang signifikan. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengatasi obsesi dan perilaku kompulsif, tetapi juga memperkuat identitas spiritual individu, memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih menyeluruh dan bermakna. Melalui penerapan prinsip-prinsip khudi, individu dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik dan pemahaman diri yang lebih mendalam, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka dalam konteks krisis jiwa modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Aamir, R. (2020). Praxix of Pereniality: Emerson's" Self Reliance" and Iqbal's Concept of Khudi. *Iqbal Review/Iqbaliyat*, 61(2), 21-40.
- Ahmadi, A. S. (2022). Pemikiran Filosofi Pendidikan Islam Muhammad Iqbal Dan Relevansinya Dengan Ranah Psikomotorik Siswa. *Journal TA'LIMUNA*, 11(1), 31-44. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v11i1.948>
- Amelia, M., & Hambali, R. Y. A. (2023). Hakikat Ego Manusia Perspektif Teori Filsafat Khudi Muhammad Iqbal. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 725-735. <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1554>
- Amin, R., Khakwani, F., & Mehmood, S. (2022). Influences of Iqbal's Purview of Khudi on Individuals' Psycho-Socio-Emotional Development. *University of Wah Journal of Social Sciences*, 5(1), 15-34. <https://doi.org/10.56220/uwjss2022/0501/02>
- Ansori, S., & Putra, A. A. (2023). Ego Dan Potensi Sosial Manusia; Refleksi Pemikiran Muhammad Iqbal Terhadap Konsep Jati Diri Alfred North Whitehead. *Jurnal Al-Aqidah*, 15(1), 58-71.
- Arroisi, J. (2018). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *Tsaqafah*, 2(14), 323-348. <https://doi.org/10.1136/bmj.2.3388.1091-c>
- Arroisi, J., & Kusuma, A. R. (2021). Menelaah Problem Terapi Yoga Perspektif Ibnu Taimiyah Examining the Problem of Yoga Therapy from Ibn Taimiyah ' s Perspective. *Jurnal Penelitian Medan Agama*, 12(2), 2655-2663.
- Arroisi, J., Mukharom, R. A., & Amin, M. 'Izzatul. (2021). Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 253-278. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>

- Arroisi, J., Muslih, M. K., & Inayah, N. (2024). Coping Discrepancy Between Rationality and Religiosity: Analysis of the Balancing Model in Islamic Psychology. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 6(1), 69–75. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.4.08>
- Arroisi, J., & Qorib, K. A. (2023). Theory Of Khudi and Spiritual Development on Iqbal's Perspective: Analysis Spiritual Srenghthening Islamic Perspective. *Tajdid*, 22(2), 271–297.
- Ayu Juliana, K. (2024). Konsep Progresif-Dinamis Muhammad Iqbal dalam Desain Pembelajaran Kreatif: Telaah Pemikiran Muhammad Iqbal. *Al-Wihdah: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 63–76. <https://ejurnal.stitnurussalam.ac.id/index.php/alwihdah/article/view/39>
- bin Junid, S. (2002). Iqbal and Muslim Unity. *Intellectual Discourse*, 10(2), 115–124.
- Diani, V. R., Syaharani, A. I., & Alurmei, W. A. (2024). Gejala-Gejala Stress dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Analisis Studi Kasus OCD Ekstrim Pada Publik Figur Aliando Syarief. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisipline*, 2(3), 327–336.
- Dwinanda, P., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi Taqwa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 222. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.21830>
- Fahri, H., Aziz, M., & Mujrimin, B. (2022). Analisis Pemikiran Muhammad Iqbal tentang Teologi dan Filsafat Ketuhanan. *Al Hikmah : Jurnal Studi Keislaman*, 12(1), 100–109.
- Hidayat, A., Gontor, U., Timur, J., & Alamsah, J. (2024). Muhammad Iqbal's Philosophy of Khudi (A Critical Analysis of Modern Science). *Analisis Kritis Terhadap Sains Modern* *IJITP*, 6(1), 19–42. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijitpDOI:http://dx.doi.org/10.24042/ijitp.v6i1>
- Iqbal, M. (1920). *The Secret of Self Translation by Reynold A. Nicholson*. Macmillan and Co., Limited.
- M. Afif Wiranto, Syefriyeni, A. S. S. (2021). Perkembangan Teroris Ditinjau dari Konsep Ego Muhammad Iqbal. *El-Fikr: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 2(1), 56–68.
- Muhammad Masruri, Muqowim, R. (2020). *Konsep Khudi Iqbal Dalam Pengembangan Kreatifitas Pembelajaran Di Madrasah*. 16(1), 46–59.
- Muhtar, M. K., & Bin Mohd Zailani, A. F. (2024). Insan Kamil and Homo Deus: A Pinnacle of Human Existence in the Digital Era. *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 81–102. <https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v8i1.11482>
- Nafi'atin, N. (2021). *Studi Kasus Pada Orang Yang Menunjukkan Gejala Obsessive Compulsif Disorder*. Proogram Studi Psikologi Fakultas Psikologi Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
- Nasrudin, E., & Jaenudin, U. (2021). *Psikologi Agama Dan Spiritualitas*.
- Padia, E. (2021). *Implementasi Manusia Ideal Dalam Perspektif Muhammad Iqbal*. Fakultas Agama Islam dan Humaniora Universitas Pembangunan Pasca Budi Medan.
- Purnamansyah, P. (2023). Konsep Pemikiran Muhammad Iqbal tentang Pendidikan Karakter Ditinjau dari Perspektif Psikologi Islam. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 4(2), 40–48. <https://doi.org/10.53299/diksi.v4i2.323>
- Rahmawati, Wibowo, B. Y., & Legiani, W. H. (2019). Studi Deskriptif Orang Dengan Obsesive Compulsive Disorder. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2(1), 694–706.
- Saiyidain. (1938). *Iqbal's Educational Philosophy*. Shaikh Mohammad Ashraf Kashmiri Bazar Lahore.
- Salamah, S. N. (2021). Pengendalian Diri pada Penderita OCD. *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 41–57.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Suripto. (2023). Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Pemikiran Filsafat Mohammad Iqbal. *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 7(2), 257–281.
- Wibawa, N. H. H. P. (2021). Kebebasan Manusia Khudi (Ego/Diri) Muhammad Iqbal dalam Perspektif Kebebasan Whitehead. *Farabi*, 18(2), 142–155. <https://doi.org/10.30603/jf.v18i2.3463>
- Yahya, I. (2023). *Eksistensialisme Manusia Dalam Perspektif Muhammad Iqbal*. Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Yanti, R. (2020). *Peran Etika Terhadap Ego Materialisme Perspektif Muhammad Iqbal*. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar Raniry.
- Yasinta, E. N. U. R. (2020). *Obsesif kompulsif dalam perilaku wudhu*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zainuddin, M. Yunus Abu Bakar, & Ah. Zakki Fuad. (2023). Pendidikan Islam Integratif Muhammad Iqbal. *Qolamuna: Jurnal Studi Islam*, 8(2), 1–15. <https://doi.org/10.55120/qolamuna.v8i2.1027>
- Zarkasyi, H. F., Arroisi, J., Basa, A. H., & Maharani, D. (2019). Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi dalam Risale-i Nur. *Tsaqafah*, 15(2), 215. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v15i2.3379>