

## **PSIKOTERAPI PENYAKIT SOMBONG PERSPEKTIF AL-GHĀZALĪ**

Ahmad Rusdi

Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia  
Jalan Kaliurang KM. 14.5, Umbulmartani, Ngemplak, Umbulmartani  
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584

[ahmad\\_rusdi@uii.ac.id](mailto:ahmad_rusdi@uii.ac.id)

### **Abstrak:**

Sombong merupakan penyakit yang berbahaya dalam pandangan Islam. Karena berhubungan dengan berbagai penyakit yang lain, seperti *'ujub* dan *riyā*. Serta merupakan bentuk kebodohan diri (*jahl al-nafs*) yang akan membawa pada penderitaan. Bahkan, sombong dapat mempengaruhi munculnya symptom. Tulisan ini ingin membahas bagaimana psikoterapi sombong dalam perspektif al-Ghazālī. Untuk mengetahui bagaimana psikoterapi penyakit sombong perspektif al-Ghazālī, penulis memfokuskan kajian literatur pada kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* pada bab khusus *bayān al-ṭarīq fī mu'ālijah al-kibr wa iktisāb al-tawādu' lahū* (penjelasan mengenai terapi sombong dan upaya mencapai tawadu). Secara garis besar, al-Ghazālī menerangkan bahwa ada dua tahap (*maqāmān*) pengobatan penyakit sombong. Tahap pertama adalah dengan “mencabut akar” penyakit sombong dari dalam hati. Kedua, dengan melawan segala sesuatu yang menjadi sebab kesombongan. Pendekatan psikoterapi al-Ghazālī menekankan pada integrasi terapi ilmu dan amal (*bi al-qalb wa al-jawāriḥ*). Selain itu, pendekatan terapi *qur'ānī* sangat kental dalam proses psikoterapi. Dengan dasar tersebut, penulis mencoba merumuskan tahapan psikoterapi sombong. Hasil tulisan ini dapat dijadikan dasar untuk merumuskan modul psikoterapi sombong dengan lebih terperinci. Secara praktis, beberapa temuan dapat dilakukan seperti terapi perenungan *Qur'ānī* untuk mencabut sifat sombong dari dalam diri.

**Kata kunci:** *psikoterapi; sombong; al-Ghazali; Islam*

## **PENDAHULUAN**

Sombong merupakan penyakit yang paling berbahaya dan membinasakan (Gokaru, Ali, & Matzin, 2016; Rochman, 2009). Namun, penyakit ini sering diabaikan dan tidak pernah menjadi perhatian khusus untuk ditangani secara serius. Penyakit sombong memang sulit dideteksi dan tidak mudah nampak dalam suatu gejala tertentu. Namun, penyakit ini menjadi akar dari berbagai penyakit lainnya. Bisa jadi, penyebab dari kecemasan dan depresi adalah penyakit spiritual seperti sombong, iri, dan sebagainya (Spiritual Science Research Foundation, 2012). Sebagai contoh, fenomena agresivitas yang marak dan tidak mampu diselesaikan dengan baik sampai saat ini. Hal ini disebabkan penyelesaian tidak sampai pada akarnya, yaitu akhlak yang menyebabkan orang menjadi agresif. Agresif dalam istilah Islam dapat disebut *ghaḍab*. Adapun penyebab utama dari *ghaḍab* adalah sombong (al-Wahhāb, 1420H).

Kesombongan menyebabkan seseorang sulit untuk menerima. Orang yang memiliki tingkat kesombongan yang tinggi menunjukkan kecemasan dan agresi yang

juga tinggi. Ironisnya, kesombongan yang tinggi tidak menjadikan harga diri menjadi tinggi pula, kesombongan dan *self-esteem* adalah dua hal yang berbeda (Bushman, 2009). al-Ghazālī dan para ulama lain bahkan mengkaitkan kesombongan dengan kebodohan. Seseorang tidak akan berlaku sombong kecuali karena kebodohan terhadap kemampuannya (al-'Azīz, 1995). Artinya, orang yang sombong mengalami permasalahan kognitif dalam memahami kapasitas dirinya.

Tidak ada istilah psikologi modern yang sama dengan istilah sombong (*al-kibr*) atau *takabbur* dalam perspektif Islam. Sombong secara syariat diartikan sebagai menolak kebenaran dan merendahkan orang lain (berdasarkan hadis Nabi). Kemudian al-Ghazālī memahaminya sebagai pengagungan diri dan melihat kapasitas orang lain di bawahnya (هو استعظام النفس، ورؤية قدرها فوق قدر الغير) (Ibn 'Abd Allāh, T.Th). Konsep tersebut tidak sama persis dengan konsep narsistik. Adapun sombong sebagai penyakit, yang bersesuaian hanya konsep gangguan narsistik atau gangguan histrionik. Sekalipun keduanya berbeda, mulai dari akar kata dan konsep dasar. Narsistik menjadi kata kunci yang paling sering muncul jika kita melacak kata sombong dalam psikologi (*arrogance/ pride*). Satu istilah yang paling tepat menyerupai sombong adalah *grandiosity*, namun istilah ini dikaji dalam konsep gangguan narsistik juga. Maka, gangguan narsistik menjadi penghubung untuk memberikan pemahaman konsep penyakit sombong ke dalam psikologi modern.

Suatu penelitian psikologi modern membuat istilah yang cukup mendekati konsep sombong dalam Islam, yaitu *narcissistic grandiosity*. Yaitu sikap arogan, bangga diri (*conceited*), dan mendominasi. Ini merupakan *self-enhancement* yang maladaptif, ekstrim, dan berlebihan. Hal ini disebabkan karena kegagalan seseorang dalam mentransformasi *self-enhancement* dan cara berpikir yang benar ke dalam lingkungan sosial secara matang dan tepat (Pincus, Cain, & Wright, 2014).

Orang yang mengalami gangguan narsistik menunjukkan adanya defisit kognitif dari sisi neurologis (Burgess, 1992). Sebenarnya, kesombongan merupakan pertahanan diri seseorang dari inferioritas (Parvez, 2014). Bahkan beberapa ulama mengatakan sombong adalah suatu kebodohan. al-Tahānawī (dalam Ibn 'Abd Allāh) mengatakan bahwa sombong adalah kebodohan manusia dalam menempatkan dirinya di atas posisi sebenarnya (جهل الإنسان بنفسه وإنزالها فوق منزلتها). Oleh karena itu, penyakit ini selain membinasakan juga ironis. Dalam psikologi modern, penyakit sombong, *riyā'*, atau *'ujub* tidak dianggap sebagai penyakit. Padahal ini penyakit yang berbahaya. Karena tidak dianggap sebagai penyakit, maka tidak ada psikoterapi khusus untuk penyakit semacam ini. Maka, diperlukan upaya untuk menyembuhkannya dengan merancang dasar psikoterapinya.

## METODE

Untuk mengetahui bagaimana psikoterapi penyakit sombong perspektif al-Ghazālī, peneliti memfokuskan kajian literatur pada kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* pada bab khusus *bayān al-tarīq fī mu'ālijah al-kibr wa iktisāb al-tawādu' lahū* (penjelasan mengenai terapi sombong dan upaya mencapai tawaduk). Adapun pembahasan dalam bab lain diperlukan hanya sebagai pendukung.

Penulis membaca dari awal sub bab sampai akhir, kemudian membuat pemetaan. al-Ghazālī sangat sistematis dalam melakukan pembahasan, sehingga memudahkan peneliti untuk memetakannya. Selain itu, banyak karya lain yang membuat ringkasan (*mukhtaṣar*) atau penjelasan (*sharah*) mengenai tulisan al-Ghazālī. *Sharah* atau *mukhtaṣar* ini dibaca juga oleh penulis untuk memahami bagaimana tulisan al-Ghazālī dipahami oleh ulama lain seperti al-Qāsimī, Ibn 'Abd

Allāh, dan sebagainya. al-Qāsimī mempermudah pembaca untuk memahami kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* secara lebih terstruktur. Adapun Ibn 'Abd Allāh mempermudah pembaca untuk memahami karya al-Ghazālī dalam konteks akhlak. Lengkapnya pembahasan al-Ghazālī membuat penulis untuk mengkaji terapi sombong ke arah al-Ghazālī sentrik. Hal ini karena tulisan al-Ghazālī menjelaskan tidak hanya pada level teoritis, melainkan sampai level praktis.

### **Ilmu Dan Amal Sebagai Prinsip Psikoterapi**

Al-Ghazālī menjelaskan bahwa penyakit sombong sangat berbahaya (*al-muhlikāt*). Menyembuhkan penyakit sombong hukumnya *farḍ 'ain*. Penyakit ini tidak bisa disembuhkan hanya dengan keinginan saja, namun harus dengan metode penyembuhan dan penggunaan “obat dosis tinggi” (*al-adawiyah al-qāmi'ah*). Secara garis besar, al-Ghazālī menerangkan bahwa ada dua tahap (*maqāmān*) pengobatan penyakit sombong. Tahap pertama adalah dengan “mencabut akar” penyakit sombong dari dalam hati. Kedua, dengan melawan segala sesuatu yang menjadi sebab kesombongan.

Penyembuhan dengan cara ilmu, yaitu dengan mengenal dirinya dan mengenal *rabb*-nya. Jika dilakukan dengan benar, itu sudah cukup untuk menghilangkan sombong. Ketika seseorang mengenal dirinya dengan benar, dirinya akan tahu bahwa dia makhluk hina dari yang paling hina (أذل من كل ذليل), miskin dari yang paling miskin (أقل من كل قليل). Tidak layak bagi dirinya kecuali harus tawaduk penuh kehinaan dan kerendahan. Adapun mengenal *Rabb*-nya, dirinya akan mengetahui bahwa dia tidak layak mengagungkan dan menyombongkan diri kecuali Allah. Ketika seseorang sudah mengetahui *Rabb*-nya, keagungan-Nya, dan kemuliaan-Nya, maka dirinya akan berkata, “jauh sekali diriku dengan *Rabb*-ku”. Ketika (kilen) sudah sampai keadaan itu, maka dia telah sampai pada pengetahuan dari terbukanya pintu spiritual (*mukāsyafah*).

al-Ghazālī menggabungkan dua metode yang tidak bisa dipisahkan, yaitu metode *ma'rifah* dan *'amaliyah*, hal ini berdasarkan pernyataan al-Ghazālī sebagai berikut:

فعلى هذا لا ينبغي أن يكتفي في مداواة بمجرد المعرفة بل ينبغي أن تكمل بالعمل وتجرب بأفعال المتواضعين في مواقع هيجان الكبر في النفس

“Oleh karena itu, tidak cukup dalam mengobatinya hanya dengan makrifat saja. Namun, perlu disempurnakan dengan amal, latihan, dan tindakan seseorang yang tawaduk ketika dalam kondisi akan berkobarnya kesombongan”

al-Ghazālī menjelaskan bahwa makrifat saja tidak dapat menahan seseorang untuk menepati janjinya bertawaduk. Ketika jiwa dusta akan janjinya, maka manusia akan kembali kepada tabiatnya. al-Ghazālī menjelaskan bahwa tawaduk yang sempurna adalah menggabungkan pengetahuan dan amalan. Sebagaimana dikatakan bahwa “tidaklah sempurna tawaduk setelah makrifat kecuali dengan amal (ولا يتم التواضع) (بعد المعرفة إلا بالعمل). Oleh karena itu, tawaduk harus disertai dengan ibadah secara bersamaan. Menurut al-Ghazālī, ibadah yang efektif untuk membangun sifat tawaduk adalah salat. Menurutnya, salat banyak mengandung rahasia yang menakutkan dan karenanya salat disebut tiang agama.

Membangun sifat tawaduk bagi al-Ghazālī sangat banyak terkandung dalam rukun salat. Berdiri sambil menunduk, rukuk, dan sujud. al-Ghazālī mengilustrasikan bagaimana bangsa Arab memiliki karakter tidak mau bersujud dan menunduk, bahkan hanya sekedar mengikat tali sepatu. Sujud dapat menghancurkan kesombongan, karena sujud adalah bentuk perendahan diri. Berdiri, kemudian rukuk, lalu sujud, adalah amal yang menghendaki munculnya tawaduk. Metode lain juga dijelaskan oleh al-Ghazālī.

Yaitu metode pertentangan (*naqīd*). Yaitu, melakukan sesuatu yang berlawanan ketika kesombongan menuntut suatu tindakan. Jika hal ini terus menerus dilakukan, maka akan muncul akhlak tawaduk secara perlahan.

Prinsip al-Ghazālī telah diketahui sebelumnya bahwa pengobatan memerlukan integrasi antara ilmu dan amal. Aktivitas ilmu dilakukan dengan hati, al-Ghazālī menyebutnya pada dimensi *al-‘ālam al-malakūt*. Adapun amal berada pada dimensi *al-‘ālam al-mulk*. Kedua alam itu harus terhubung (*al-irtibāṭ*). Sebagaimana diungkapkan oleh al-Ghazālī:

فإن القلوب لا تتخلق بالأخلاق المحمودة إلا بالعلم والعمل جميعاً، وذلك لخفاء العلاقة بين القلوب والجوارح وسر الارتباط الذي بين عالم الملك وعالم الملكوت

“*sesungguhnya hati tidak akan berakhlak mulia kecuali dengan ilmu dan amal secara bersamaan. Ini karena ada hubungan yang tersembunyi antara hati dan anggota tubuh. Ini adalah rahasia hubungan antara alam al-‘ālam al-mulk dengan al-‘ālam al-malakūt.*”

Hubungan antara dimensi perbuatan yang bersifat material harus terkait dengan dimensi hati yang bersifat spiritual. Amal saleh merupakan pemeliharaan hati agar bertambah baik, sempurna, dan berkembang. Sebaliknya, perbuatan badan yang melakukan mudarat akan merusak hati (Rochman, 2009).

### **Pengobatan Sombong Dengan Metode *Qur’ānī***

Nama lain dari Alquran adalah *al-shifā’* (penyembuh). Alquran dapat memberikan penyembuhan, baik aspek badan maupun jiwa. Jika ditambah dengan memahami hadis, maka penyembuhan akan lengkap dengan kejelasan, tujuan, orientasi, dan praktik (Riyādh, 2008). Alquran merupakan suatu prinsip yang harus diamalkan untuk mencapai kesucian jiwa (al-‘Alwānī, 2004). Tidak hanya sebagai dasar metode penyembuhan, Alquran adalah metode utama dalam menjalani kehidupan (Ghāzī Shabhī, T.Th).

al-Ghazālī menjelaskan bahwa dapat pula pengobatan dilakukan dengan memahami makna satu surat di dalam alquran, seperti contoh berikut: "*Celakalah manusia yang kufur (sombong). Dari apa dia diciptakan? dari nutfah dia diciptakan. Kemudian kami takdirkan dia. Kemudian dia bisa berjalan dengan mudah. Kemudian dia mati. Kemudian dia dikubur. Kemudian, jika Allah berkehendak, dia akan dibangkitkan*". Ayat ini menjelaskan mengenai awal penciptaan manusia, bahwa manusia pada awalnya adalah ketiadaan. Tidak ada sesuatu yang lebih hina dari pada ketiadaan. Kemudian Allah menciptakannya dari sesuatu yang hina dan kotor. Manusia diciptakan dari tanah, nutfah, segumpal darah, segumpal daging, tulang, kemudian dibungkus tulang itu dengan daging. Dirinya tidak berawal dari kesempurnaan, namun berawal dari benda mati, tidak bisa mendengar, melihat, mengindera, bergerak, bicara, mengenali, dan mengetahui. Dirinya dimulai dari suatu keadaan mati sebelum hidup, lemah sebelum kuat, bodoh sebelum berilmu, buta sebelum melihat, tuli sebelum mendengar, bisu sebelum bicara, tersesat sebelum dapat hidayah, fakir sebelum kaya, dan tak berdaya sebelum mampu melakukan sesuatu.

Hakikat zat manusia pada dasarnya adalah hina. Namun, Allah menyempurnakannya dengan berbagai nikmat dan pengetahuan. Maka tidak pantas baginya untuk sombong kecuali Allah. Jika manusia pada dasarnya dalam kondisi itu, apakah pantas dirinya angkuh (*al-baṭr*), sombong (*al-kibriyā’*), bangga (*al-fakhr*), dan pamer (*al-khīlā’*). Pada hakikatnya manusia adalah makhluk terhina dari segala kehinaan dan terlemah dari segala kelemahan.

Sombong merupakan hal yang terkait dengan sifat kikir (*al-khasīs*). Sifat ini merupakan ironisnya orang yang sombong. Di satu sisi mereka menyombongkan dirinya hebat, benar, dan terbebas dari kekejian. Namun, itu juga merupakan kekejian. Orang yang sombong ketika mendapatkan kesempurnaan, maka dirinya merasa ini adalah hasil usaha dirinya semata. Ketika sejak awal nikmat diupayakan, sampai pada akhir nikmat diberikan, namun dirinya tetap lupa, maka ini gejala dirinya terjangkit secara parah (*al-amrād al-hā'ilah*), dari suatu penyakit yang dahsyat (*al-asqām al-'adhīmah*), yang berasal dari bibit penyakit yang beragam (*al-āfāt al-mukhtalifah*). Di dalamnya terjadi konflik karakter (*al-ṭabā' al-mutaḍādah*) yang terjadi dalam jangka waktu tertentu dan telah mengendap (*al-balagham*) di dalam jiwa (*al-rīḥ*) dan “darah” (*al-damm*), dan di beberapa anggota “tubuhnya”. Akibatnya, jika dia ingin mempelajari sesuatu, namun dirinya menjadi bodoh. Jika ingin mengingat sesuatu, dirinya menjadi lupa. Jika ingin mengarahkan hatinya untuk suatu hal, dirinya malah menjadi was-was dan pikirannya dalam keadaan bingung (*al-afkār bi al-idṭirār*). Hatinya tidak bisa memiliki hati dan jiwanya tidak bisa memiliki jiwa. Ketika dia menginginkan sesuatu, malah menjadi kebinasaan. Sebaliknya, ketika dia membenci sesuatu, justru di dalamnya ada kehidupan.

Berlawanan dengan penciptaan manusia, yaitu kematian. Obat sombong lainnya dari segi ilmu, salah satunya adalah ilmu tentang mati. Ketika seseorang berakhir, maka ruhnya, pendengarannya, ilmunya, kemampuannya, panca inderanya (*hiṣṣ*), kognisinya (*idrāk*), gerakannya, akan berhenti (*jimādan*) sebagaimana awal penciptaannya. Tidak ada yang tersisa ketika seseorang mati, kecuali sisa organ yang yang tidak bisa bergerak. Kemudian dikembalikan ke tanah, kemudian mulailah membusuk mulai dari kulit, daging, dan hanya tersisa tulang.

Tabel 1. Proses Terapi *Qur'ānī*

Surat Alquran	Proses Terapi
Abasa 17-22	1)Merenungkan awal kejadian manusia; 2) Merenungkan ketiadaan manusia dan ketidakmampuannya
Al-Insān: 1-2 Abasa 20	Ditail dari awal penciptaan manusia. Dari zat yang hina Merenungkan bagaimana manusia akan “berjalan” dari penciptaannya sampai kematiannya
Al-Insān: 2-3	1) Merenungkan bahwa manusia berasal dari zat mati; 2) Allah yang memberikan pendengaran dari ketulian, penglihatan dari kebutaan, kekuatan dari kelemahan, kekayaan dari kemiskinan, kenyang dari kelaparan, pakaian dari ketelanjangan.
Yasin: 77	Merenungkan bagaimana diri kita ingkar dari nikmat tersebut, lupa bagaimana awal kejadiannya
al-Rūm: 20	Merenungkan bagaimana ketiadaan adalah kehinaan, namun Allah menjadikannya ada. Sehingga dapat melakukan segala sesuatu.
Al-Balad: 8-10	Kemudian Allah memberikan nikmat, sebenarnya agar manusia mengenal Tuhannya.
Al-Qiyāmah: 37-38	Renungkan kehinaan manusia, hanya setetes mani dan hanya segumpal daging.
Al-Qiyāmah: 38-39	1) Renungkan bagaimana bisa kesombongan itu muncul; 2) Allah menciptakan manusia dengan kesempurnaannya 3) Menyerahkan wujudnya kepada diri masing-masing, namun berbuat durhaka. Wujudnya malah dipenuhi dengan berbagai penyakit.
‘Abasa: 21-22	1) Renungkan bahwa kematian adalah tempat akan datangnya

manusia: 2) Manusia akan kembali ke awal kejadian. Kehilangan kemampuannya; 3) Manusia akan rusak secara fisik dan membusuk; 4) Manusia akan menjadi tidak ada setelah ada; 5) Ini belum berakhir, manusia akan dibangkitkan untuk mengetahui cobaan Allah yang dahsyat atas amal perbuatannya; 6) Dirinya akan melihat bagaimana perbuatan dan kesombongannya ketika di dunia

‘Abasa: 22

1) Renungkan bagaimana nasib akhir manusia jika di dunia sombong, apakah mau dibangkitkan?; 2) Ketika manusia mengetahui nasib akhirnya atas kesombongannya, maka dia tidak ingin dibangkitkan. Ingin menjadi tanah saja. Bahkan lebih memilih menjadi binatang supaya kembali ke tanah dan tidak mempertanggungjawabkan amalnya. 3) Bagi Allah binatang lebih baik, bahkan anjing atau babi. Padahal hewan itu dianggap paling menjijikan di dunia. 3) Tidak ada yang bisa menyelamatkan manusia kecuali ampunan Allah. Lalu bagaimana dia bisa sombong padahal dirinya belum pasti dimaafkan oleh Allah dan masih membutuhkan pemaafan-Nya.

Pendekatan *qur’ānī* tidak hanya dilakukan oleh al-Ghazālī, melainkan juga oleh ulama lain. Suatu penelitian yang mengkaji psikoterapi perspektif Ibn Taimiyyah, menjelaskan bahwa ibn Taimiyyah menggunakan pendekatan *qur’ānī* sebagai bentuk pendekatan psikoterapi karena di dalamnya terdapat beberapa hal, antara lain: 1) Terdapat informasi tentang perbuatan batil yang dapat merusak ilmu, amal, dan kesadaran; 2) Berisi hikmah yang disampaikan melalui motivasi berbuat baik, ancaman, dan kisah-kisah; 3) Alquran membuat manusia bisa kembali kepada fitrahnya (Rochman, 2009).

### Objek Kesombongan Dan Masing-Masing Psikoterapinya

Kesombongan tentunya melekat pada objek kesombongannya. Terapi ilmu dan amal harus diterapkan pada kesombongan dengan enam objek, yaitu: 1) Keturunan, 2) Ketampanan, 3) Kekuatan, 4) Kekayaan, 5) Ilmu, 6) dan Amal. Keenam objek tersebut digolongkan menjadi dua, yaitu eksternal dan internal. Kesombongan internal adalah ilmu dan amal, karena letaknya ada di dalam diri. Adapun kesombongan eksternal adanya di luar diri, sebagaimana dirangkum pada tabel berikut dan bagaimana pengobatannya.

Tabel 2. Objek Kesombongan Eksternal

Objek Kesombongan Eksternal	Terapi
Keturunan ( <i>Nasab</i> )	1) Merenungkan bahwa suatu kebodohan jika membanggakan kesempurnaan orang lain. Ayah-ayahnya memang membanggakan, namun dirinya adalah keburukan. 2) Mengetahui hakikat keturunan dan merenungkan dari mana asal kejadian ayah dan moyangnya. Bahkan, ayat tertingginya, Nabi adam, juga berasal dari nutfah (al-sajadah: 7-8). Dirinya lahir dari keturunan yang awalnya juga berupa zat hina. Maka dia adalah zat hina dari zat yang hina.
Ketampanan dan kecantikan	1) Pandanglah dirinya dari batinnya yang berakal, bukan memandang tubuhnya yang berjasad hewan; 2) Lihatlah

( <i>al-jamāl</i> )	bagaimana tubuh sebenarnya kotor. Banyak kotoran, taik, kencing, lendir, dan hal menjijikkan lain yang menggelikan jika disentuh dan dicium ; 3) Lihat bagaimana tubuhnya berasal. Air mani berasal dari zakar tempat keluarnya kencing. Lihat bagaimana dia dibesarkan dirahim tempat asal darah haidh. 4) Kecantikan dapat hilang, seperti dengan penyakit, cacar, dan sebagainya. Yang dengan demikian itu wajah bisa menjadi buruk.
Kekuatan ( <i>al-quwwah</i> )	1) Renungkan ketika bagian tubuhnya menderita dan sakit. Ketika satu dari urat tangannya sakit, maka dirinya menjadi lemah. Bahkan, menangkap lalat dan mencegah kutu masuk ke hidungnya, nyamuk masuk ke telinga, dia tidak sanggup. Adapun ketika menderita demam, dirinya tidak berdaya. 2) Renungkan jika mereka dihadapkan dengan hewan, seperti keledai, kuda, unta, gajah, maka dirinya tidak lebih kuat dari binatang.
Kekayaan dan banyaknya harta ( <i>al-ghanī wa kathrah al-māl</i> )	1) Renungkan bahwa jika dia menyombongkan sesuatu di luar dirinya, yaitu kekayaan atau kekuasaan, maka ini adalah kebodohan; 2) Lihatlah harta cepat sekali hilang, dan manusia bisa dalam sekejap menjadi bangkrut; 3) Sesuatu yang bukan melekat pada diri, maka bukan milik kita, melainkan miliki pemberinya.

---

Al-Ghazālī menganggap kesombongan eksternal merupakan suatu kebodohan, karena menyombongkan sesuatu yang bukan dari dirinya. Parvez (2014) Menjelaskan bahwa seseorang menyombongkan diri karena sebenarnya dia melindungi kelemahannya dan inferioritasnya. Maka dia berusaha untuk memamerkan hal di luar dirinya. al-Ghazālī menjelaskan bahwa memamerkan kenikmatan dapat juga diartikan sebagai ‘*ujub*’ (استعظام النعمة والركون إليها مع نسيان إضافتها إلى المنعم عز وجل). Ketika di hatinya dia merasa hebat dengan apa yang di miliki, maka dia sombong. Ketika dia memamerkannya, maka dia ‘*ujub*. Dua hal ini dapat terjadi secara bersamaan.

Psikoterapi yang ditawarkan oleh al-Ghazālī untuk mengatasi sombong eksternal ini adalah dengan memahami perihal sumber eksternal tersebut. Ketika seseorang sudah memahami “kelemahan dari kelebihanannya”, maka terjadi perbaikan proses kognitif sehingga seseorang memahami bahwa sombong terhadap hal itu semua adalah suatu kebodohan. Maka, tahap ini disebut sebagai *ma’rifah* (pengenalan atau pengakuan). Inti terapetiknya adalah memisahkan antara sumber eksternal dengan kondisi diri dalam keadaan netral. Berbeda pengobatannya apabila objek kesombongannya adalah hal internal. Ini lebih rumit dan membutuhkan pengakuan yang lebih besar. Berikut tabel rangkumannya.

Tabel 3. Objek Kesombongan Internal

Objek Kesombongan Internal	Terapi
Ilmu	1) Menyadari bahwa dirinya telah mengidap penyakit besar, lebih besar dari kesombongan eksternal, dan sulit untuk menerima pengobatan, dan butuh kesungguhan maksimal untuk mengobatinya; 2) Merenungi bahwa sombong dengan ilmu merupakan kebodohan, bahkan lebih bodoh dari orang bodoh yang tidak sombong. Karena, dia tau ilmu tentang perkara agama dan larangan namun dia tidak bisa menolak kesombongan; 3) Merenungi bahwa orang yang berbuat maksiat kepada Allah, padahal dia punya pengetahuan, maka itu lebih keji; 4) Menggunakan kemampuannya dalam hal mengetahui, untuk memahami akibat dari kesombongan.
Amal	1) Merendahkan diri kepada semua orang yang alim dan menyadari bahwa masih banyak orang yang lebih salih dan berilmu jauh dari dirinya (al-Zumar: 9); 2) Sadari dosa dan kehinaan menyombongkan ibadah lebih buruk (dengan kebodohan) dari orang sombong karena ilmu, munculkan ketakutan atas nasib di akhirat atas kesombongannya; 3) Ketika mengetahui orang yang terang-terangan menunjukkan perbuatan dosanya, maka tidaklah pantas menyombongkan, karena kita pun tidak sanggup menghitung dosa kita. Selain itu, kita harus menyadari bahwa perbuatan buruk kita yang ditutup-tutupi kadang lebih terkutuk dari yang orang lakukan terang-terangan; 3) Menyadari bahwa tidak perlu memikirkan dan menyibukkan dengan dosa orang lain, sementara begitu banyak dosa pada diri: 4) Boleh merasa diri tidak beruntung di sisi Allah, agar tidak ada jalan menuju kesombongan. Ketakutan ini akan menjadi kehati-hatian (al-Mu'minūn: 57);

Kesombongan dengan Ilmu adalah kesombongan yang paling sulit untuk diobati kecuali dengan kesungguhan yang maksimal. Kesombongan dengan ilmu memiliki tiga bahaya: 1) Penyakit yang paling dahsyat (*a'zam al-āfāt*); 2) Penyakit yang paling dominan (*al-aghlab al-adwā'*); 3) dan paling sulit diterima untuk mau disembuhkan (*ab'aduhā 'an qubūl 'ilāj*). Hal ini karena ilmu merupakan sesuatu yang dianggap mulia di hadapan Allah dan manusia. al-Ghazālī mengutip pendapat Ka'ab al-Aḥbār dan 'Umar ibn al-Khaṭṭāb: "Sesungguhnya bagi ilmu terdapat kedurhakaan sebagaimana kedurhakaan harta" ( قال كعب الأخبار: إن للعلم طغياناً كطغيان المال). 'Umar berkata: Seseorang berilmu, ketika tergelincir, maka tergelincirlah dia bersama alamnya" ( قال عمر رضي الله تعالى عنه: العالم إذا زل زل بزلته عالم).

Orang yang sombong dengan ilmu terindikasi dengan sikapnya yang merendahkan orang lain dan marah ketika ada orang yang tidak sependapat dengannya. Hal ini disebabkan karena dia lupa dan lalai bahwa segala ilmu berasal dari Allah. Semakin banyak ilmu yang dipelajari oleh orang yang sombong, justru semakin menambah kesombongannya. Sebaliknya, semakin banyak ilmu yang dipelajari oleh orang yang tawaduk, maka akan semakin bertambah ketawadukannya ( العلم إذا حصله المتكبرون ازدادوا كبرا إلى كبرهم وإذا ناله المتواضعون ازدادوا )



(تواضعا إلى تواضعهم). Oleh karena itu, sebelum memperdalam suatu ilmu, seseorang harus mencabut kesombongan dari hatinya (al-'Azīz, 1995).

Mengenai kesombongan dari amal perbuatan, terkadang manusia diuji untuk menyombongkan diri kepada orang lain yang nampak berbuat fasik. Jika menyimpulkan terapi yang diajukan al-Ghazālī dengan melihat pendapat al-'Azīz, maka proses terapi sombong atas amal kepada orang lain, dapat dilakukan dengan tiga hal. 1) Menyadari bahwa kita sebenarnya tidak mengetahui siapa yang akan disesatkan oleh Allah; 2) Menyadari bahwa mungkin saja dosa dia lebih sedikit dari dosa kita; 3) Menyadari bahwa mungkin saja dosa kita lebih banyak dari dosanya (al-'Azīz, 1995). Oleh karena itu, al-Ghazālī membolehkan seseorang merasakan ketidakpastian takdir baik pada diri selama untuk kepentingan pengobatan sombong dan sebagai bentuk kehati-hatian.

### Latihan Mengatasi Kesombongan

Seseorang ketika menyombongkan diri maka akan mengalami dinamika psikologis yang rumit. Penolakan misalnya, merupakan suatu bentuk ketakutan akan ditolak, maka orang sombong akan melakukan penolakan terlebih dahulu sehingga orang lain tidak sempat untuk menolak dirinya (Parvez, 2014). Berikut ini merupakan rangkuman bagaimana kondisi orang diuji untuk bersombong dan bagaimana latihan untuk mengatasinya.

Tabel 4. Latihan Menghadapi Kesombongan

Ujian Bersombong	Dinamika psikologis	Pengobatan segera
Ketika ber- <i>munāzarah</i> (bertanya-jawab)	<p>Ketika muncul kebenaran dari lawan bicaranya, maka dirinya sulit menerima, mengikuti, mengakui, dan mensyukurinya. Menunjukka sifat sombong tertanam di dalam hatinya</p> <p>Ketika berat menerima kebenaran di muka umum, namun menerima kebenaran ketika sendirian, maka ini termasuk kategori ria. Kalau berat dengan kondisi keduanya, maka ada penyakit sombong sekaligus riya.</p>	<p>Ilmu: 1) Mengenali bahaya kesombongannya.</p> <p>Amal: 1) Berusaha mengucapkan pujian; 2) Mengakui kelemahan argumentasi diri; 3) Bersyukur atas faedah darinya; 4) Mendoakannya agar mendapatkan kebaikan dari Allah atas ilmu yang telah disampaikan; 5) Lakukan ini secara sering, sehingga terbentuk tabiat penerimaan kebenaran.</p>

<p>Ketika Berkumpul</p>	<p>Ketika dirinya dibelakangi atau posisinya di bawah orang lain, kemudian berat menerimanya, maka ada kesombongan di dalamnya.</p> <p>Ketika mempersilahkan orang lain ke suatu tempat, namun dirinya memisahkan diri di belakang, dengan anggapan mereka tidak pantas dengan dirinya, maka ini tipu muslihat syaitan agar dianggap tawaduk, padahal sombong yang sebenarnya.</p>	<p>1) Biasakan diri berada di posisi tersebut, awalnya terpaksa, kemudian akan menerima; 2) Berhati-hati tipu daya syaitan mengajak berpura-pura tawaduk padahal itu untuk memisahkan diri karena kesombongan; 3) Berusaha berbaur.</p>
<p>Ketika berinteraksi dengan orang miskin</p>	<p>Ketika dirinya berat untuk mengenalkan orang miskin kepada orang lain, sebagai temannya, dan sebagainya, maka ada kesombongan di hatinya</p>	<p>Membiasakan diri bergaul dengan orang miskin</p>
<p>Ketika orang lain melihat dirinya melakukan pekerjaan rendah</p>	<p>Ketika dihadapan orang, dilihat melakukan pekerjaan itu, dia merasa berat. Maka itu sombong. Namun, ketika tidak berat ketika sendirian, maka itu riya.</p>	<p>Mencoba pekerjaan dan perbuatan (halal) yang dianggap rendah oleh manusia, biasakan sampai dirinya tidak berat menerimanya.</p>
<p>Ketika menggunakan pakaian yang jelek</p>	<p>Ketika tidak senang memakai pakaian buruk di hadapan orang, maka dirinya riya. Adapun ketika tidak senang ketika sendiri, maka dirinya sombong.</p>	<p>من اعتقل البعير ولبس الصوف فقد برئ من الكبر                  “Barang siapa mengikat unta, dan memakai pakaian wol, maka terlepaslah dia dari sombong” (biasakan menggunakan pakaian sederhana)</p>

Penjelasan berikut mengilustrasikan secara detail bagaimana suatu kondisi psikologis yang melatih diri dan berusaha terbebas dari kesombongan, Wahab bin Munabbih (dalam kitab *Ihyā'*) mengatakan:

ما تم عقل عبد حتى يكون فيه عشر خصال، فعد تسعة حتى بلغ العاشرة فقال: العاشرة! وما العاشرة! بها شاد مجده وبهما علا ذكره؛ أن يرى الناس كلهم خيراً منه. وإنما الناس عنده فرقتان: فرقة هي أفضل من هو أرفع فهو يتواضع للفرقتين جميعاً بقلبه، إن رأى من هو خير منه سره ذلك وتمنى أن يلحق به، وإن رأى من هو شر منه قال: لعل هذا ينجو وأهلك أنا فلا تراه إلا خائفاً من العاقبة ويقوم لعل بر هذا باطن فذلك خير له، ولا أدري لعل فيه خلقاً كريماً بينه وبين الله فيرحمه الله ويتوب عليه ويختم له بأحسن الأعمال، وبري ظاهر فذلك شر لي. فلا يأمن فيما أظهره من الطاعة أن يكون دخلها الآفات فأحبطتها، ثم قال: فحينئذ كمل عقله وساد أهل زمانه. فهذا كلامه

“Tidak lah sempurna akal seorang hamba sampai pada tingkatan ke-sepuluh. Ketika ia sampai yang ke-sembilan, maka sampai lah pada yang ke-sepuluh. (Kemudian

ditanya, apa yang ke-sepuluh?). Dengan yang ke-sepuluh ini, akan menjadi kesempurnaan dan dan ketinggian sebutannya. Yaitu: Ketika melihat semua manusia lebih baik dari dirinya. Baginya manusia hanya ada dua golongan: golongan yang lebih utama darinya, dan golongan yang lebih tinggi darinya”. Maka dia menjadi tawaduk kepada semua golongan itu dengan hatinya. Ketika dia melihat orang yang lebih baik baginya, dia senang dan berharap dapat menyusulinya. Dan ketika dia melihat orang yang buruk darinya, dia berkata (berdoa): *‘semoga orang ini terbebas dari celaka, aku binasa (karena ketakutan). Dia tidak melihat apapun karena takut akan akibat. (kemudian orang ini berkata): semoga kebaikan orang ini ada di dalam hatinya yang lebih baik padanya, dan aku tidak mengetahuinya, semoga baginya akhlak mulia. (Semoga) antara dirinya dan antara Allah diberikan rahmat dan taubat padanya, dan diberikan padanya akhir hidup dengan amal baik, dan akan nampak kebaikannya. (kemudian dia merasa belum tentu mendapatkan itu, maka dia berkata): aku (mungkin) lebih buruk’*. Maka dirinya tidak merasakan aman atas ketaatan zahirnya, yang mungkin dimasuki keburukan dan bahaya yang membinasakan ketaatannya”

Latihan tersebut menuntut seseorang untuk selalu waspada akan kesombongan dan mengubahnya menjadi ketawadukan. Seseorang harus menahan diri mengikuti tabiat sombong dengan tindakan yang tepat. Oleh karena itu, al-Ghazālī membuat suatu kesimpulan bagaimana cara yang ampuh agar orang tidak mungkin menyombongkan diri:

وبالجملة فمن جوز أن يكون عند الله شقيماً وقد سبق القضاء في الأزل بشقوته فما له سبيل إلى أن يتكبر بحال من الأحوال

*“Disimpulkan bahwa bagi orang yang membolehkan bahwa dia di sisi Allah tidak beruntung, dan mendahului qadā’ pada zaman azali dengan merasa tidak beruntung, maka tidak akan ada baginya jalan menuju kesombongan dengan cara dan keadaan apapun”*

Kewaspadaan menjadi kunci utama seseorang tidak tergelincir dalam kesombongan. Kewaspadaan berbeda dengan kecemasan. Kewaspadaan menuntut seseorang selalu merenungkan akibat dari perilaku yang akan dan telah dilakukannya. Bahkan, ketakutan sangat dibutuhkan untuk mengusir kesombongan. Takut (*al-khauf*) kepada Allah, dalam Islam, bukanlah suatu symptom, sebaliknya, ini adalah indikasi orang yang sehat. Maka, proses pengobatan menuntut dosis ketakutan yang lebih tinggi, ini berdasarkan pernyataan al-Ghazālī sebagai berikut:

فالكبر دليل الأمن والأمن مهلك. والتواضع دليل الخوف وهو مسعد

*“Sombong ditandai dengan rasa aman, dan rasa aman akan membinasakan. Adapun tawaduk ditandai dengan rasa takut. Dan dia akan membahagiakan”*

Takut (*khauf*) dari dosa merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Rasa takut yang tertanam di dalam hati akan menghancurkan obsesi akan dunia. *Khauf* merupakan ciri seseorang yang hatinya tergetar oleh kekuatan dan keagungan Allah (al-Shaibānī, T.Th). Dalam kitab *Risālah al-Qushairiyah* dijelaskan bahwa *Khauf* merupakan cahaya yang membuat manusia mampu melihat kebaikan dan keburukan *khāif* (orang yang *khauf*). Abū ‘Uthmān (dalam al-Qushairī) mengatakan bahwa sebenar-benarnya *khauf* adalah menjaga diri dari dosa secara zahir dan batin (*al-wara’ ‘an al-āthām zhahirā wa bātinā*). Al-Karmānī (dalam al-Qushairī) menjelaskan bahwa indikasi orang yang *khauf* adalah senantiasa sedih (*al-hazn al-dā’im*). Zhū al-Nūn (dalam al-Qushairī) menjelaskan bahwa manusia berjalan

karena *khauf*, maka janganlah hilangkan sifat *khauf*, apabila *khauf* telah hilang, maka dia akan tersesat dari jalan.

Manajemen *khauf* diperlukan dalam mengobati penyakit sombong. Ketika kesombongan membara, maka ketakutan harus ditingkatkan sampai kesombongan mereda. Sebaliknya, ketakutan harus pula diseimbangkan dengan pengharapan (*rajā*). al-Ghazālī meyakini adanya polarisasi yang melahirkan konsep sombong dan tawaduk, sebagaimana penjelasan al-Ghazālī sebagai berikut:

اعلم أن هذا الخلق كسائر الأخلاق له طرفان وواسطة: فطرفه الذي يميل إلى الزيادة يسمى تكبراً، وطرفه الذي يميل إلى النقصان يسمى تخاسساً ومذلة، والوسط يسمى تواضعاً. والمحمود أن يتواضع في غير مذلة ومن غير تخاسس، فإن كلا طرفي الأمور ذميم وأحب الأمور إلى الله تعالى أوسطها

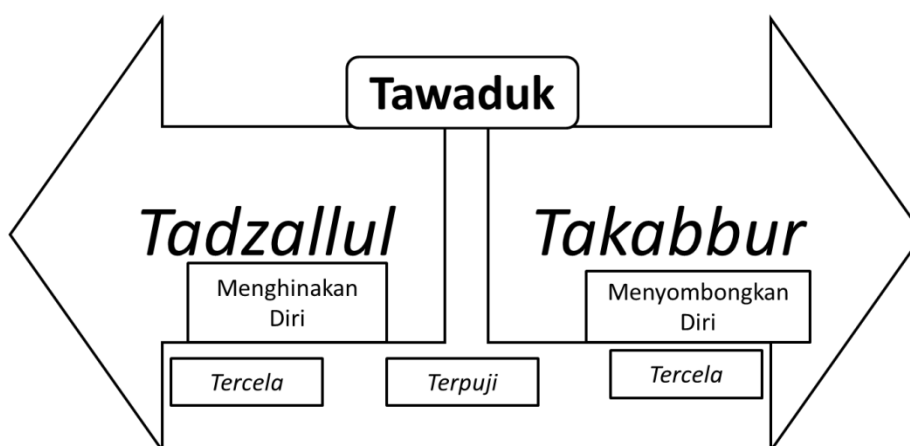
“Ketahuilah bahwa akhlak sebagaimana akhlak lain, baginya dua polar dan satu pertengahan. Polar yang satu cenderung berlebihan, disebut sombong. Adapun polar yang satu cenderung berkekurangan, yaitu kehinaan. Di tengahnya disebut tawaduk. Akhlak terpuji adalah tawaduk yang tanpa kehinaan. Karena setiap dua polar itu adalah tercela. Adapun perkara yang paling dicintai Allah adalah yang di tengah-tengah”

Memahami arti dari tawaduk dapat dipahami dari pendapat al-Ghazālī sebagai berikut:

“متواضع: أي وضع شيئاً من قدره الذي يستحقه”

“Orang yang tawaduk adalah menempatkan segala sesuatu sesuai kadarnya yang menjadi hak-nya”

Pernyataan al-Ghazālī tersebut bertujuan untuk menekankan bahwa orang yang sombong mengalami kekeliruan dalam menempatkan dirinya tidak pada posisinya. Sebaliknya, orang yang tawaduk, akan menempatkan dirinya dengan posisinya. Menempatkan diri di bawah posisinya disebut penghinaan diri (*tadhallul*). Dua polar antara *takabbur* dan *tadhallul* harus diregulasi agar mencapai titik keseimbangan. Orang yang sudah berat kesombongannya harus tinggi juga dosis penghinaannya. Sampai pada titik ketawadukan, barulah seseorang kembali pada posisinya. Untuk memahami konsep tawaduk al-Ghazālī, dapat melihat pada skema berikut.



Bagan 1. Polarisasi: *Takabbur*, Tawaduk, *Tadhallul*

Dua polar menunjukkan *tadhallul* dan *takabbur* yang saling tarik menarik. Berkekurangan dalam menempatkan diri disebut *tadhallul*. Berlebihan dalam menempatkan diri adalah *takabbur*. Keduanya harus terus diregulasi dengan latihan-

latihan jiwa sehingga sampai pada titik tangan yaitu tawaduk. Orang yang menempatkan diri di bawah posisinya terkadang terjebak dalam tipu daya syaitan untuk berlaku sebaliknya. Misalnya, berpenampilan jelek agar dibilang sederhana, maka syaitan berhasil mempengaruhi manusia melalui perilaku *tadhallul*.

Manusia dituntut untuk menempatkan diri pada posisi sebenarnya. Tidak lebih dan tidak kurang. Kecuali dalam proses pengobatan, di mana kesombongan sangat dominan, maka perilaku *tadhallul* diperbolehkan sesuai dengan dosisnya. Oleh karena itu, pengobatan sombong membutuhkan bimbingan dari tenaga ahli dan professional. Namun, sampai saat ini nampaknya belum ada keseriusan untuk mengatasi masalah mental ini.

## DISKUSI

Sombong merupakan suatu kondisi psikologis yang belum dikaji secara menyeluruh dalam psikologi. Adapun psikologi modern, mengkaji hal seperti gangguan kepribadian histronik dan narsistik, namun, sombong tidak sama dengan itu sekalipun memiliki kesamaan. Dari akar katanya saja, sombong (*kibr*) berakar dari *kaf ba* dan *ra* yang berarti lawan dari kecil, yaitu besar dan agung. Sombong bermakna membesarkan diri (Ibn 'Abd Allāh, T.Th). Adapun narsistik berasal dari kisa orang bernama Narsis, yaitu orang yang mencintai dirinya sendiri. Dari sini terjadi perbedaan yang akan menyebabkan perbedaan konsep juga. Perlu pengembangan konsep sombong secara tersendiri.

Masih menjadi suatu perdebatan, apakah al-Ghazālī menginginkan pendekatan *self-healing* atau *directive healing*. Jika melihat dari penggunaan bahasanya, al-Ghazālī seakan ingin menjadikan pembaca sebagai orang yang mengalami penyakit dan merasakan dinamika psikologisnya. al-Ghazālī sedikitpun tidak membahas bagaimana orang lain mengobati seseorang terkena penyakit hati. Maka, posisi terapis atau konselor di sini menjadi pembimbing agar klien bisa mengobati dirinya sendiri.

Sombong juga terkait dengan variabel lain. Pada pembahasan terapi sombong, al-Ghazālī tidak banyak membahas variabel lain yang terkait. Jika al-Ghazālī mengucapkan variabel seperti '*ujub* atau *riyā*', maka pembaca diarahkan untuk melihat bab tersebut tersendiri. Namun, al-Ghazālī tidak memberikan penjelasan bagaimana kaitan pengobatannya secara prosedural. Padahal, hal itu saling terkait dan saling menyebabkan. Perilaku *riyā*' dan '*ujub* lama kelamaan akan menyebabkan sombong (al-'Azīz, 1995). Adapun dalam psikologi modern, perilaku '*ujub* lebih dekat diistilahkan dengan *overt narcissism*, karena sifatnya terbuka, ekspresif, muncul dalam perilaku. Adapun sombong lebih dekat diistilahkan dengan *covert narcissism* karena sifatnya di dalam hati dan lebih melibatkan emosi (Pincus, Cain, & Wright, 2014). Dua model narsistik ini dibuktikan lagi dengan metode analisis faktor (Stoeber, Sherry, & Nealis, 2015).

Penjelasan al-Ghazālī mengenai kesombongan ilmu dan amal nampaknya juga masih dikaji sampai saat ini, namun dengan peristilahan yang berbeda. Kesombongan akan tingkatan spiritual disebut sebagai *transpersonal narcissism*. Kesombongan semacam ini sebenarnya dirinya menyombongkan pengalaman spiritual yang palsu karena membutuhkan pengakuan dari pihak lain dengan memamerkannya (Turner, 2015).

Psikoterapi penyakit sombong yang diajukan oleh al-Ghazālī sangat kental dengan pendekatan spiritual. Dimulai dari tahap perenungan penciptaan manusia dan pra-eksistensinya, merenungi kematian, dan melakukan perenungan spiritual yang

mendalam. Suatu penelitian menemukan bahwa pendekatan spiritual dianggap memiliki kontribusi penting dalam proses psikoterapi gangguan narsistik. Pendekatan spiritual dapat membongkar makna akan kebaikan, nilai, dan memberikan pemahaman diri akan kondisi emosi yang terjadi pada dirinya (Böhmer, 2016).

Terdapat beberapa kriteria model psikoterapi sombong yang sekiranya akan efektif berdasarkan tulisan ini: 1) Pada tahap asesmen, selain mengenali jenis sombong dan kondisinya, klien harus diarahkan kepada pengakuan diri (*I'tirāf*) agar proses intervensi menjadi lebih mudah. Jangan melanjutkan proses berikutnya apabila klien belum mengakui kalau dirinya punya penyakit sombong; 2) Tahap selanjutnya adalah intervensi. Adapun intervensi sendiri terdiri dari dua tahap. Yaitu tahap “pencabutan” dan tahap latihan. Pada tahap pencabutan akar penyakit sombong, klien harus diarahkan kepada pemahaman akan kebodohan diri atas kesombongannya (*jahl al-nafs*). Ini adalah proses pengobatan dosis tinggi (*al-adawiyah al-qāmi'ah*) yang harus diperhatikan dosisnya dan penggunaannya. Karena, jika terlalu berlebihan, akan menyebabkan klien bersikap *tadhallul* (merendahkan diri) secara berkelanjutan. Artinya, terapis harus memperhatikan perkembangan klien dari waktu ke waktu. Untuk menyeimbangkannya, tidak hanya diajarkan tentang kebodohan diri, namun juga perlu diajarkan dengan kerendahan hati. Proses kedua dari intervensi adalah latihan. Pada proses ini, terapis harus menjelaskan latihan secara konkrit. Membuat jadwal latihan anti kesombongan dan apa yang harus dilakukan secara teratur. Harus membuat dan merencanakan respon atas kondisi yang sering di hadapi dalam keseharian. Oleh karena itu, terapis harus tau betul keseharian klien dan memperkirakan betul potensi sikap sombong akan muncul dalam kondisi apa. Setelah proses intervensi selesai, tahap akhir adalah mengajarkan, memahamkan, dan menanamkan klien tentang tawaduk. Bagaimana sikap ini tertanam di dalam jiwa. Latihan apa yang diperlukan. Apa keuntungan dari tawaduk. Inilah *outcome* dari psikoterapi sombong, yaitu tertanamnya akhlak tawaduk di dalam jiwa.

## SIMPULAN DAN SARAN

Metode utama al-Ghazālī dalam penyembuhan penyakit sombong adalah ilmu dan amal. Adapun ilmu yang dimaksud al-Ghazālī di sini bukan hanya pada sisi kognitif, melainkan pendekatan hati. al-Ghazālī tidak bisa memisahkan antara ilmu dan hati. oleh karena itu, ilmu dan amal dianggap sebagai aktivitas *qalb* (hati) dan *al-jawāriḥ* (anggota tubuh). Ilmu membutuhkan pedoman berupa Alquran dan tentu saja bimbingan dari orang lain. Sekalipun al-Ghazālī tidak mengatakan perlunya bimbingan orang lain, namun dengan membaca tulisan al-Ghazālī, pembaca akan merasa terbimbing. Adapun amal, yaitu aktivitas yang menuntut adaptasi dan latihan-latihan ketika dalam situasi muncul kesombongan, al-Ghazālī menyebutnya dengan istilah *riyāḍah*.

Melaksanakan pengobatan sombong dengan hati dan amal, maka dengan sendirinya akan menjalani dua tahap pengobatan. Tahap pertama adalah pencabutan akar penyakit sombong. Yaitu dengan penghinaan diri (*al-tadhallul*). Kemudian, ketika melakukan aktivitas latihan, maka akan tercapai keadaan tawaduk. Latihan ini berisi pencegahan dan perlawanan seseorang dari godaan sombong.

Peran terapis sangat diperlukan untuk melakukan asesmen bagaimana kesombongan yang terjadi pada seseorang. Sehingga, dapat direncanakan proses terapi yang lebih efektif. Karena sombong itu bersumber dari hal yang berbeda, level yang berbeda, dan situasi yang berbeda. Pengobatan juga membutuhkan dosis yang

berbeda antara satu orang dengan orang lain. Maka, perlu kajian lebih lanjut mengenai pengobatan penyakit sombong agar pelaksanaan psikoterapi dapat dilakukan secara lebih profesional.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Tulisan ini dapat tercipta karena dukungan penuh dari Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia yang telah memfasilitasi tulisan ini untuk dipresentasikan pada Konferensi Nasional YARSI III. Selain itu, pengembangan psikologi Islam yang gencar dilakukan oleh prodi menjadi semangat penulis untuk menulis karya ini. Oleh karena itu, kepada semua pihak yang mendukung, kami ucapkan terimakasih.

### DAFTAR PUSTAKA

- al-'Alwāni, R. T. (2004). *Manhaj ibn Qayyim al-Jauziyah fī tazkiyah al-nafs*. Qism Lughah al-'Arabiyah wa al-Dirāsāt al-Islāmiyah Jāmi'ah al-Bahrain.
- al-'Azīz, 'a.-D. (1995). *Maqāsid al-ri'āyah li ḥuqūq Allāh 'azz wa jall aw Mukhtaṣar ri'āyah al-Muḥāsibī*. Beirut: Dār al-Fikr.
- al-Ghazālī, A. H. (n.d.). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28.
- al-Qushairī. (n.d.). *al-Risālah al-Qushairiyah*. al-Maktabah al-Shāmilah, V.328.
- al-Shaibānī, I. a.-D. (T.Th). *Mukaffarāt al-dhunūb wa maujubāt al-jannah*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah.
- al-Wahhāb, M. i. (1420H). *al-Kabā'ir*. Riyāḍ: Wizārah al-Shu'ūn al-Islāmiyah wa al-Da'wah wa al-Irshād.
- Böhmer, M. (2016). Does psychiatry need religion and spirituality in its treatment approach? Narcissism as an example. *South African Journal of Psychiatry*, 22(1).
- Burgess, J. W. (1992). Neurocognitive impairment in dramatic personalities: Histrionic, narcissistic, borderline, and antisocial disorders. *Psychiatry Research*, 42 (3), 283-290.
- Bushman, B. J. (2009). Looking again, and harder, for a link between low self-esteem and aggression. *Journal of Personality*, 77(2), 427-446.
- Ghāzī Shabhī. (T.Th). *al-Qur'ān Manhāj al-ḥayāh*. T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28.
- Gokaru, S. U., Ali, A., & Matzin. (2016). Diseases and remedies of al-kibr in the light of Uthman bin Foduye's Shifa' al-Nufus. *Journal of Islamic Studies in Indonesia and Southeast Asia*, 1(1), 67-80.
- Ibn 'Abd Allāh, S. (T.Th). *Naḍrah al-na'im fī makārim akhlāq al-Rasūl al-karīm*. Jedah: Dār al-Wasīlah.
- Parvez, H. (2014). *Understanding the psychology of an arrogant person*. Retrieved Mei 30, 2017, from PsycMechanic: <http://www.psychmechanics.com/2014/10/personality-traits-arrogance.html>
- Pincus, A. L., Cain, N. M., & Wright, A. G. (2014). *Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability in psychotherapy*. American Psychological Association.
- Riyādh, S. (2008). *Mausū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-'Ilāj al-Nafsī*. Kairo: : Dār Ibn al-Jauzī.

- Rochman, K. L. (2009). Terapi penyakit hati menurut Ibn Taimiyah dalam perspektif bimbingan konseling Islam. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3(2), 195-221.
- Spiritual Science Research Foundation. (2012). *Spiritual causes unhappiness*. Spiritual Science Research Foundation.
- Stoeber, J., Sherry, S. B., & Nealis, L. J. (2015). Multidimensional perfectionism and narcissism: grandiose or vulnerable? *Personality and Individual Differences*, 80, 85–90.
- Turner, D. (2015). Everything and nothing: spiritual intersubjectivity as a counterpoint to transpersonal narcissism. *Journal of Critical Psychology, Counselling and Psychotherapy*, 2, 83-85.