PERBEDAAN ANTARA TEKNIK KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK KONSELING ISLAM DALAM PENANGANAN SIFAT SOMBONG

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

Norhasida Binti Norhisam
NIM : 140402168
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1439 H/ 2018 M

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh Sebagai Salah Satu
Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh

NORHASIDA BINTI NORHISAM
NIM: 140402168

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. Mandi Nk, M. Kes	**Drs. Umar Latif. M.A**
NIP. 196108081993031001	**NIP. 195811201992031001**

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry, Dinyatakan
Lulus dan Disahkan sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana S-1
dalam Ilmu Dakwah
Bidang Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

NORHASIDA BT NORHISAM
NIM. 140402168
Pada Hari/Tanggal

Kamis, 26 Juli 2018 M
13 Zulqaidah 1439 H

Di Darussalam – Banda Aceh,
Panitia Sidang Munaqasyah:

Ketua,

Drs. Mahdi NK, M.Kes
NIP. 196108081993031001

Sekretaris,

Drs. Umar Latif, M.A
NIP. 195811201992031001

Anggota I,

Julianto, M.Si
NIP. 197209021997031002

Anggota II,

Syaiful Indra, M. Pd, Kons
NIP. 199012152018011001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
UIN Ar-Raniry.

Dr. Fakhri, S.Sos, MA
NIP. 196411291998031001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / Nim	: Norhasida Binti Norhisam/140402168
Fakultas / Jurusan	: Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
Tempat / Tgl. Lahir	: Perak / 17 Maret 1995
Jenis Kelamin	: Perempuan
Warga Negara	: Malaysia
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat	: D-5-1 Ppr Beringin, Jalan Miri Off Taman Beringin, Jinjang Utara, 52000 Kuala Lumpur, Malaysia.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 20 Juli 2018

Yang Menyatakan

Norhasida Binti Norhisam

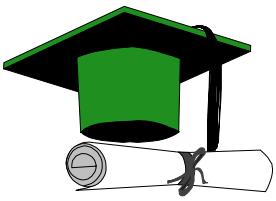
140402168

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul ***"Perbedaan Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Konseling Islam Dalam Penanganan Sifat Sombong"*** Penelitian ini bertujuan untuk memahami perbedaan antara teknik konseling *cognitive behavior therapy* dengan Konseling Islam dalam menangani sombong. Sombong biasa diartikan dengan arogansi. Arogansi merupakan suatu kondisi mental yang menyebabkan kekaguman terhadap diri sendiri yang berlebihan dan keangkuhan terhadap orang lain dalam perkataan maupun perbuatan, ini adalah karakter tidak terpuji dan pengaruhnya kepada tingkah laku manusia. Penelitian ini berusaha menjawab tentang; (1) Bagaimana teknik konseling *cognitive behavior therapy* menawarkan penanganan sifat sombong? (2) Bagaimana teknik konseling Islam menawarkan penanganan sifat sombong? (3) Apa perbedaan antara teknik konseling *cognitive bheavior therapy* dengan teknik konseling Islam dalam penanganan sifat sombong? Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Selain itu, teknik pengumpulan data adalah berbagai cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, menghimpun, mengambil atau menjaring data penelitian. Hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat perbedaan antara teknik konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik konseling Islam dalam melakukan penanganan sombong yaitu pada teknik (1) Desensitisasi sistematis, digantinya respons relaksasi dengan membayangkan hal-hal yang positif yaitu perilaku rendah diri sangat diterima oleh banyak orang, sedangkan dalam konseling Islam cara merelaksasi adalah dengan merenung tentang sifat-sifat yang membinasakan. (2) Konseling *cognitive behavior therapy*, menantang keyakinan irrasional dengan mengarahkan pemikiran menantang pikiran bahwa sifat sombong adalah perilaku yang salah dengan menunjukkan kepribadian narsistik salah dan perlu dijauhi oleh siapapun sedangkan dengan teknik konseling Islam dalam pengarahan ini fakta dijelaskan berdasarkan panduan hidup seorang muslim yaitu berdasarkan al-Quran dan hadis. (3) Teknik role play bermain peran dalam *cognitive behavior therapy*, konselor dan klien saling berperan mengatasi situasi yang dianggap sulit dan menakutkan yakni orang narsistik cemas dan takut pada perilaku merendah diri. Dalam teknik ini konselor akan membuka wawasan klien untuk berperilaku rendah. Adapun dalam konseling Islam adalah klien terus diuji dengan beberapa pengujian, yang merupakan bukti bahwa klien itu sudah terhindar dari sifat sombong.

Kata Kunci: ***Teknik, Sombong, Cognitive Behavior Therapy, dan Konseling Islam***

بسم الله الرحمن الرحيم



Sesungguhnya setelah kesulitan pasti ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Allah hendaknya kamu berharap.

(QS. Al-Insyirah:6-8).

"Pelajarilah ilmu pengetahuan, sesungguhnya mempelajari itu takut kepada Allah SWT, menuntutnya adalah ibadah, mengingatnya adalah tasbih, membahasnya adalah jihad, mengajarkan kepada orang yang tidak mengetahuinya adalah sedekah, dan menebarkannya adalah pengorbanan".

(H.R. Tarmizi).

"Berilah saya nasihat, Beliau bersabda 'Jangan Marah'. Lelaki itu terus mengulang-ngulang permintaannya dan baginda tetap menjawab, 'Jangan Marah'.".

(H.R. Bukhari)..

Ibu...
Lautan kasihmu hantarkan aku kegerbang kesuksesan,
Tiada kasih seindah kasihmu, tiada cinta semurni cintamu,
Dalam derap langkahku ada tetesan keringatmu,
Dalam cintaku ada do'a tulusmu demi kebahagiaan anak-anakmu,
Semoga Allah membalas budi dan jasamu.

Ayah…,
Tidak pernah melemahkan semangatku untuk meneruskan cita-cita,
Kasihku padamu tidak pernah luntur,
Doaku padamu tidak pernah putus,
Semoga Allah membalas budi dan jasamu…

Tidak lupa jua diucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada Pembimbing-I bapak Drs. Mahdi NK, M. Kes dan pembimbing-II bapak Umar Latiff, M.A yang banyak memberi masukan motivasi dan bimbingan kepada saya selama tempoh bimbingan berlaku. Juga kepada penguji-I dan Penguji-II .

Terima kasih juga buat sahabat-sahabatku, Muna, Ika, Wani, Kak Asmaa, Husni, Gang Blangkrueng berserta anak BKI lainnya dan tidak dilupakan teman-teman Malaysia dan Aceh. Akhirnya kepada seluruh kawan-kawan yang telah banyak membantu sehingga selesainya skripsi ini, yang tak mungkin saya sebutkan satu-persatu secara langsung atau tidak langsung. Salam ukhuwah dari saya buat teman-teman seperjuangan…
Akhirnya...kuawali perjalananku dengan lafaz "Bismillah" dan kuakhiri perjalananku dengan lafaz "Alhamdullilah",
semoga menjadi jembatan untuk mencapai kejayaan yang lebih bermakna..Aminn

Norhasida binti Norhisam (17 Maret 1995)

KATA PENGANTAR

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahiwabarakatuh.

Alhamdullilah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah yang telah memberikan rahmat, taufik dan karunianya. Selawat serta salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad Sallallahu 'alaihi wassalam yang telah membawa kita dari alam kejahilan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Selawat dan salam juga buat para ahli keluarga serta sahabat-sahabat Baginda yang telah wafat.

Dengan izin Allah yang telah memberikan kesempatan untuk penulis menyelesaikan sebuah skripsi berjudul ***"Perbedaan Antara Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Konseling Islam Dalam Penanganan Sifat Sombong."*** Karya yang sangat sederhana dalam rangka melengkapi persyaratan menyelesaikan Sarjana srata S-1 dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.

Dalam menyiapkan karya ilmiah ini penulis mengalami pelbagai hambatan dan rintangan, namun segalanya dapat ditempuhi dengan berkat kesabaran dan bantuan serta dokongan pelbagai pihak. Maka dikesempatan ini penulis ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat:

1. Ingatan kasih sayang dan rindu yang tidak terhingga kepada ibu Zuhaida binti Mohd Tajudin dan ayah Norhisam bin Mohd yang telah bersusah payah melahirkan, mengasuh, mendidik dan membesarkan diri ini berdasarkan al-Quran dan sunnah sehingga bisa berdikari membawa diri menuntut ilmu di perantauan. Tanpa berkat dan doa dari ibu dan ayah diriku bukan siapa-siapa dan mungkin tidak bisa pergi sejauh ini. Terima kasih juga buat ketiga orang saudara perempuanku tersayang yaitu Noratikah, Norrobiatun dan Noratasya Adilla yang telah banyak memberikan dokongan dan doa tidak putus.

2. Ribuan terima kasih saya ucapkan untuk Bapak Drs. Mahdi NK, M. Kes selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. Umar Latif, M.A selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan membimbing dengan penuh keikhlasan dan kebijaksanaan serta meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan pengarahan-pengarahan sehingga skripsi ini selesai. Saya mendoakan semoga Allah membalas kebaikan dan mempermudahkan urusan kedua-dua dosen pembimbing saya.
3. Seluruh Dosen-Dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu secara langsung atau tidak langsung dalam kelancaran penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Fakhri, S.Sos, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
5. Seluruh staf, karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
6. Sahabatku Siti Maimunah bt Mohd Rijal, Siti Shafiqah bt Taufik Suhaimi, Shahirah Syazwani bt Ruslan, Kakak Nurul Asmaa bt Salman, Gang Blangkrueng dan teman lain yang senantiasa ada bersama-sama berkongsi suka duka memberikan dokongan dan sokongan tanpa henti sehingga hasil karya ilmiah ini dapat dihasilkan. Semoga juga urusan kita akan datang dipermudahkan dan diberikan jalan keluar yang terbaik untuk kebaikan bersama dunia akhirat. Aamin Allahuma Amin.
7. Teman-teman dari Malaysia yang bernaung di bawah Persatuan Kebangsaan Pelajar Malaysia di Indonesia Cabang Aceh (PKPMI-CA) juga merupakan keluarga keduaku di Aceh yang senantiasa memberikan kata-kata dokongan untuk tetap bersemangat menyiapkan skripsi ini sehingga selesai.
8. Tidak ketinggalan teman-teman perjuangan di UIN Ar-Raniry khususnya teman di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan teman perjuangan Unity Ar-Raniry.

9. Tidak terlupa buat teman-teman KPM Posdaya Gelombang I di Gampong Lamdaya yaitu Novita, Fitri, Mujibaturrahmi, Siti Shafiqah serta individu-individu yang telah membantu secara langsung atau tidak langsung.

Akhir kata, segalanya kita kembali kepada Allah yang telah mengizinkan ia terjadi. Tanpa bantuan dari Allah dan keikhlasan serta redha dalam melakukan sesuatu perkara maka segalanya tidak akan pernah terjadi tanpa izin dan kehendaknya. Kekurangan sepanjang penulisan skripsi ini penulis memohon maaf karena diri ini masih belajar dan tidak terlepas dari melakukan kesalahan. Semoga dikemudian hari penulis dapat menambah baik dari segi penulisan di dalam karya skripsi ini, segala saranan dan kritikan dari semua pihak amatlah penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis, calon konselor, mahasiswa dan masyarakat khususnya.

Wallahua ‘lam

Darussalam, 26 Juli 2018

13 Zulqaidah 1439 H

Norhasida Binti Norhisam
140402168

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Surat Keputusan Pembimbing/SK

Lampiran II : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **vi**

BAB I: PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Operasional 7

BAB II: KAJIAN PUSTAKA
A. *Cognitive Behavior Therapy*
1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* 10
2. Sejarah Perkembangan 11
3. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* 13
4. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* 14
5. Prinsip-Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* 15
B. Konseling Islam
1. Pengertian Konseling Islam 18
2. Tujuan Konseling Islam 19
3. Fungsi Konseling Islam 21
4. Teknik Konseling Islam 22
5. Prinsip-prinsip Konseling Islam 24
C. Sombong dalam Perspektif Psikologi
1. Gangguan Kepribadian Narsistik 25
2. Ciri-ciri Kepribadian Narsistik 26
3. Hubungan Interpersonal 26
D. Sombong dalam Perspektif Islam
1. Pengertian Sombong 27
2. Hakikat Sombong Dan Bahayanya 28
3. Sombong Sebagai Penyakit 31
4. Pihak yang Disombongi 33
5. Sebab-sebab Sombong 35
6. Tanda-Tanda Orang Sombong 43
7. Dampak Negatif Sombong 45

BAB III: METODE PENELITIAN
A. Jenis penelitian 50
B. Teknik Pengumpulan Data 50
C. Sumber Data Penelitian 51
D. Teknik Analisis Data 51

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dalam penanganan Narsistik..... 54
B. Teknik Konseling Islam dalam penanganan sombong..... 60
C. Perbedaan Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dan Teknik Konseling Islam..... 69

BAB IV: PENUTUP
A. Kesimpulan..... 72
B. Saran..... 74

DAFTAR PUSTAKA..... 76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Kata sombong menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah menghargai diri secara berlebihan, congkak, dan pongah.[1] Menurut Sukanto menjelaskan bahwa sombong adalah salah satu bentuk gangguan mental yang mana hal ini termasuk dalam nafsio ataksia[2], yang masuk dalam ragam nafsiah yaitu *kibr*, yakni sifat menyombongkan diri di hadapan orang lain, merasa lebih tinggi (kedudukannya), lebih pandai, lebih kaya, lebih berharga atau lebih mulia daripada orang lain[3].

Menurut Sayyid Mujtaba Musawi Lari, cinta-diri (*self-love*) adalah naluri manusia yang mendasar. Ini merupakan suatu faktor yang hakiki bagi kelanjutan hidup, karena hubungan manusia yang luas dengan alam semesta timbul dari naluri ini. Namun, walaupun ia merupakan kekuatan yang membuahkan banyak perilaku mulia, apabila sumber alami ini terus dibesar-besarkan maka banyak dosa dan berbagai imoralitas akan muncul darinya. Ancaman pertama yang sungguh-

---

[1] Departemen Pendidikan Nasional RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* Edisi Keempat, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), hal. 1328.

[2] Ataksia adalah istilah dari bahasa latin ‘A’ artinya tidak, dan ‘taksis’ artinya keteraturan, nafsio ataksia yaitu ketidakberdayaan mengatur prilaku, disebabkan oleh kelainan penyakit di syaraf sentral, tidak adanya koordinasi antara emosi dan fikiran-fikiran. Nafsio ataksia ditandai oleh ketidakmampuan orang mengatur tingkah lakunya, karena kelemahan mengkoordinasikan energy otak dan energy hatinya.

[3] Sukanto Mm (Mulyomartono) dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi; Refleksi Analisis Tentang Diri Dan Tingkah Laku Manusia,* (Surabaya: Penerbit Risalah Gusti, 1996), hal. 91.

sungguh terhadap akhlak adalah berlebihan dalam cinta-diri, karena ia tidak meninggalkan tempat di hati untuk mencintai orang lain. Berlebihan semacam itulah yang mencegah manusia mengakui kesalahan sendiri, atau menerima kenyataan yang tak selaras dengan rasa puji-dirinya yang emosional.[4]

Apabila terdapat sombong dalam diri, maka orang itu akan melecehkan orang lain, tidak mau memahami orang lain, memaksakan kebatilan sehingga muncul situasi yang menyertainya yaitu kedzaliman, kemarahan, terorisme, permusuhan, pelanggaran hak dan kehormatan. Karena akibat sombong memberi kesan yang besar kepada orang lain, maka Islam melarang mempunyai sifat ini.

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي ٱلْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

Artinya: Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.(QS. Luqman:18).[5]

Merasa diri lebih besar dari orang lain atau sombong dalam agama apapun adalah dilarang sama sekali. Menurut Muhammad Izzudin Taufiq menjelaskan banyak abnormalitas atau penyimpangan kejiwaan yang dipicu oleh sikap sombong, di antaranya menolak kebenaran, meremehkan kemampuan orang lain, *negative thinking* terhadap orang lain, menipu diri sendiri, berbohong yakni menyebutkan apa yang sebenarnya tidak dimilikinya, mudah marah dan

---

[4] Sayid Mujtaba Musawi Lari pent. M. Hashem, *Menumpas Penyakit Hati*, (Jakarta: Lentera, 1997), hal. 97-98.

[5] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahanya*, Cetakan Pertama (Bandung: Sygma Creative Media Corp, Februari 2014), hal. 6.

mendendam. Juga suka berkuasa, terlalu membangga-banggakan dirinya, suka pamer, suka mengolok, menolak nasihat, suka beralasan dan membela diri, mengkambing hitamkan orang lain atas kesalahannya sendiri, *over-acting* dalam berperilaku, dan menganggap bahwa apa yang dilakukannya adalah yang terbaik.[6]

Semua tahu bahwa sikap sombong merupakan sikap yang tercela merugikan bagi dirinya maupun orang lain. Kenyataannya masih ramai individu dalam masyarakat bersikap sombong, baik secara sadar maupun tidak sadar, meremehkan orang lain dan merasa lebih tinggi dibanding orang lain, nikmat yang Allah berikan tidak dimanfaatkan secara baik buktinya hari ini yang kaya menindas yang miskin, yang tinggi ilmunya tidak dibagikan kepada orang lain, terkadang meremehkan orang yang tidak berpengetahuan, adapun juga ketika berkumpul dengan orang lain posisi makannya yang berbeda dan banyak hal-hal lain yang menjadikan seseorang itu bisa tergolong dalam orang yang sombong, ini jika dibiarkan lambat laun sikap sombong ini akan menghadirkan orang yang berperilaku buruk hingga tanpa sadar ia bisa dan memunculkan banyak orang yang tidak mahu menerima kebenaran, hal ini dikuatkan lagi dengan sebuah hadis:

...آلكبر بطر الحق وغمط الناس

Artinya:…Sombong adalah menolak kebenaran dan meremehkan manusia" (HR. Muslim).[7]

---

[6] Muhammad Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal 487.

[7] Shohih Muslim, No 91, hal. 55.

Melihat fenomena ini semakin berkembang dalam masyarakat sebagai seorang calon konselor untuk itu perlu adanya penyembuhan sikap sombong tersebut yakni dengan cara mengintegrasi teknik-teknik terapi yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Rata-rata pendekatan konseling yang diaplikasikan hari ini adalah berpatokkan dari barat, teori-teori yang terhasil hari ini adalah dari penelitian dan pemikiran barat dan hanya berlandaskan dari observasi dan penelitian mereka saja.

Cognitive behavioral therapy (CBT) atau terapi kognitif-*behavioral* adalah salah satu dari pendekatan konseling barat yang memiliki asumsi bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.[8]. Ringkasnya *cognitive behavior therapy* ini mengarahkan klien kepada pemikiran yang rasional dan logis, karena menurut pendekatan ini seseorang bertingkah laku hasil pemikirannya.

Tujuan konseling Islam adalah mewujudkan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, di dunia dan di akhirat. Untuk menjadikan kebahagiaan hidup manusia ke arah hidup yang seimbang, memerlukan kebutuhan lahiriah dan batiniyahnya, dan menjauhi segala hal yang dapat menimbulkan penyakit jasmani dan rohani. Dengan uraian ini dalam penelitian ini penulis akan melihat perbedaan

---

[8] Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima, Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2010), hal. 113.

yang terdapat pada teknik *cognitive behavior therapy* (cbt) dengan teknik konseling islam dalam penanganan sifat sombong.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas, maka penulis menemukan pokok permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian skripsi ini. Adapun pokok permasalahan yang dimunculkan dalam pembahasan ini adalah :

1. Bagaimana tawaran teknik konseling *cognitive behavior therapy* menangani sombong ?
2. Bagaimana tawaran dalam teknik Konseling Islam menangani sombong ?
3. Apa perbedaan teknik konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik konseling Islam dalam menangani sifat sombong?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dengan lebih teliti, penulis akan mengemukakan beberapa tujuan penelitian yang ingin dicapai. Antaranya ialah :

1. Untuk mengetahui teknik *cognitive behavior therapy* dalam menangani sifat sombong.
2. Untuk mengetahui teknik konseling Islam dalam menangani sifat sombong.
3. Untuk mengetahui perbedaan teknik *cognitive behavior therapy* dengan teknik konseling Islam dalam menangani sifat sombong.

D. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis adalah dapat memberikan kontribusi untuk menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan serta bahan rujukan dalam mencari dasar-dasar yang mendukung dalam penanganan sifat sombong ini.
2. Secara praktisnya adalah dapat dijadikan bahan rujukan untuk para konselor muslim maupun non-muslim ketika terjun di hadapan masyarakat sama ada masyarakat Islam atau bukan Islam dan juga sebagai rekomendasi kepada masyarakat umum tentang pentingnya untuk dijauhi sifat sombong.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dan kekeliruan dalam memahami maksud dan istilah yang terdapat pada judul skripsi ini, maka penulis memberikan penjelasan sebagai berikut:

1. Teknik Konseling.

Teknik konseling itu berasal dari dua kata yaitu teknik dan konseling. Teknik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu pengetahuan dan kepandaian membuat sesuatu yang berkenaan dengan hasil industri (bangunan-bangunan, medis dan sebagainya); cara (kepandaian dan sebagainya) membuat sesuatu atau melakukan sesuatu yang berkenaan dengan kesenian.[9] Sedangkan konseling adalah “proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling

---

[9] Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal 164.

oleh seorang yang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.[10] Jadi teknik konseling adalah bagaimana cara seseorang yang ahli dalam melakukan pemberian bantuan kepada yang memerlukan.

2. *Cognitive Behavior Theraphy* (CBT).

Menurut Alford dan Beck *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada tiga keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling.[11] Jadi terapi *cognitive behavior* adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck yang mana dasarnya berasumsi bahwa perilaku manusia terhasil dari pemikiran mereka.

3. Teknik Konseling Islam.

Teknik konseling Islam adalah pengetahuan, kepandaian atau cara dalam proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliknya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Quran dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan

---

[10] Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hal. 105.

[11] Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, Second Edition, (New York: The Guildford Press, 2011), hal. 2.

seseuai dengan tuntunan al-Quran dan hadis.[12] Jadi teknik konseling Islam adalah cara pemberian bantuan kepada seseorang individu yang memerlukan untuk mengatasi permasalahannya dengan berlandaskan al-Quran dan hadis.

Adapun dalam penelitian ini, yang dimaksudkan oleh peneliti dengan teknik konseling Islam adalah bagaimana cara ahli pikir Islam yaitu Imam al-Ghazali dalam melakukan penanganan sifat sombong. Karena beliau merupakan seorang ulama, ahli pikir, ahli filsafat Islam yang terkemuka yang banyak memberi sumbangan bagi perkembangan kemajuan manusia.[13]

4. Penanganan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan menangani; penggarapan.[14] Sedangkan penanganan yang dimaksudkan adalah suatu proses untuk menangani seseorang agar terhindar dari rasa ketidaknyamanan (ancaman dan bahaya), supaya dapat menjalani kehidupan sebagaimana mestinya serta dapat mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

5. Sombong.

Sombong adalah merasa diri lebih tinggi atas manusia lainnya dan meremehkan orang yang dibawahnya.[15] Rasa sombong adalah perasaan akan kelebihan atau keunggulan diri, dan adapun dari Ibnu ‘Abbas menjelaskannya

---

[12] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015), hal. 23.

[13] Https://id.wikipedia.org/wiki/Abu_Hamid_Muhammad_al-Ghazali. Diakses tanggal 6 Agustus 2018.

[14] Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa...*, hal 1137.

[15] Musfir bin Zaid Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal 214.

dengan mengatakan bahwa sombong adalah perasaan unggul atau lebih atas dari orang lain. Apabila rasa ini diungkap dalam kata-kata atau tingkah laku maka ia disebut takabur atau kesombongan yang merupakan ungkapan lahiriah dari perasaan lebih daripada orang lain.[16]

---

[16] *Ibid*. hal 391.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Cognitive Behavior Therapy*

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy.*

Aaron T. Beck mendefinisikan *cognitive behavior therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pedekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman empat konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.[1]

Matson dan Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.[2]

Teori *cognitive behavior therapy* pada dasarnya menyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus– kognisi- Respon

---

[1] Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*, Archives of General Psychiatry, 1964, 10, hal. 561.

[2] Matson L Jhonny & Ollendick H. Thomas, *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*, (New York: Pergamon Press, 1988), hal. 44.

(SKR) yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.[3]

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irrasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku. Terapi *cognitive behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif kepada positif.[4]

2. Sejarah perkembangan psikoterapi dengan *cognitive behavior therapy.*

Penerapan terapi pada klien dengan berbagai gangguan klinis psikologis telah banyak dipermasalahkan sejak awal munculnya psikoterapi. Kasus klasik Anna O. yang ditangani dengan aliran Freudian dan khasus manusia tikus merupakan salah satu contoh penggunaan psikoterapi pada khasus gangguan kepribadian. Berbagai bentuk yang berbeda tentang terapi *cognitive behavior* dikembangkan oleh beberapa ahli.[5]

---

[3] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, ((Jakarta: Kreativ Media Jakarta, 2003), hal. 6.

[4] *Ibid.*

[5] A. Kasandra, Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam...*, hal. 14.

Pada tahun 1960, salah satu psikolog penting di Amerika yaitu Aaron (Tim) Beck merasa dikecewakan oleh terapi psikoanalisis, yang dia anggap tidak cukup ampuh atau mujarab. Beck menjadi sangat tertarik pada emosi yang ditampilkan oleh klien-kliennya, dimana emosi tersebut tidak terlihat berhubungan dengan kisah-kisah masa kecil yang mereka ceritakan kepadanya. Ketika bekerja dengan beberapa klien, Beck menjelaskan contoh pertamanya yang sangat jelas, tentang rentetan pikiran kliennya yang muncul seiring dengan kisah yang diceritakan kliennya.[6]Latar belakang sebagai seorang psiokanalisis dimana Ia sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang dalam kasus-kasus klinis yang ditanganinya, membuat Beck tertarik untuk menjajah pikiran otomatis klien dalam teori *cognitive*nya. Beck meyakinkan bahwa klien dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya, yang disebut dengan *distorsi cognitive* antara lain:

1. Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung, cenderung berpikir secara '*catastrophic*' atau berpikir seburuk-buruknya.
2. Memiliki pemahaman yang selektif, membatasi kesimpulan berdasarkan hal yang terbatas.
3. Mudah melakukan generalisasi, sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain.

---

[6] Cristine, Wilding, dan Aileen, Milne, *Cognitive Behavioural Therapy*, (Jakarta: Indeks, 2003), hlm.8

4. Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah, membuat klien tidak mampu menilai masalah secara obyektif.
5. Personalisasi, membuat klien cenderung menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri.
6. Pemberian label atau kesalahan memberi label, menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan.
7. Pola pemikiran yang terpolarisai, kecenderungan untuk berpikir dan menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk *'all-or-nothing'* (semua atau tidak sama sekali).

Perinsip dasar terapi ini menekankan kepada kapasitas klien dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya.[7]

3. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan *cognitive behavior therapy* adalah untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.[8]

Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah mereka. Dalam proses ini,

---

[7] A. Kasandra, Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam...*, hal. 16.

[8] *Ibid*, hal. 9.

beberapa ahli *cognitive-behavior* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *cognitive-behavior* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif

4. Teknik konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi sarana psikoterapi yang penting dalam *Cognitive Behavior*. Metode ini berkembang sesuai kebutuhan klien, dimana terapis bersikap aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada masa kini.[9]

Konselor *cognitive behavioral* biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran klien. Teknik yang biasanya digunakan adalah:

a. Menantang keyakinan irrasional.
b. Membikai kembali isu; misalnya menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
d. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.
e. Mengukur perasaan; misalnya dengan menempatkan perasaan cemas yang pada saat ini dalam skala 0-100.
f. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
g. Pelatihan keterampilan sosial dan asertifikasi.
h. Desensitisasi sistematis. Digantinya respons relaksasi.
i. Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.
j. *In vivo exposure.* Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut. Peran konselor adalah memotivasi klien untuk mengatasi situasi tersebut.
k. *Convert conditioning,* upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi didalam diri individu.

---

[9] Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive*..., hal. 10.

Peranannya didalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan presepsi.[10]

5. Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy*

Berikut ini adalah prinsip-prinsip dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aaron T Beck:

Prinsip 1: *Cognitive Behavior Therapy* berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dai permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berpikir, merasa, dan bertindak.

Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinilitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama tehadap permasalahan yang dihadapi konseli. Konseli tersebut akan menunjukan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip 3: *Cognitive Behvior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling. Maka keputusan konseling merupakan keputuasan yang dispakati dengan konseli.

---

[10] John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, cet 3, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 157-158.

Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

Prinsip 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorentasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap befokus pada permasalahan konseli.

Prinsip 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pda kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini. Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua,
ketika konseli terjebak pada proses berpikir yang menyimpang dan keyakinan konseli di masa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Prinsip 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi , bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive-behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berpikir serta keyakinan

konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

Prinsip 7: *Coginitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu panjang, diharapkansecara kontinu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip 8: *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, manganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah, membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* diakhir sesi konseling.

Prinsip 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggai pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pemikiran-pemikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi, dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta

menyesuaikan dengan kondisi realitas serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif.

Prinsip 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konsling *cognitive-behavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari evaluasi konseling.

Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.[11]

B. Konseling Islam

1. Pengertian Konseling Islam

Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap invidu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya

---

[11] Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy...*, hal. 6.

hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat[12].

Hakekat bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah-iman, dengan cara memperdayakan (empowering) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntutan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat.[13]

Konseling Islam terdapat perbedaan dengan konseling pada umumnya. Perbedaan itu terletak pada landasan dan pandangan untuk menjalankan kegiatan bimbingan dan konseling pada umumnya. Bimbingan dan konseling Islam menggunakan dasar al-Quran dan Hadist untuk menjalanka kegiatan bimbingan dan konseling sehingga seseorang yang diberi pengarahan berorientasi kepada ajaran Islam untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan tertentu.

2. Tujuan Konseling Islam

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan ini berguna dan bermanfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif, konseling

---

[12] Faqih, Aunur Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogjakarta: UII Press, 2001) hal. 82.

[13] Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, Cet I (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 207.

Islam ini membantu individu untuk bisa menghadapi masalah sekaligus bisa membantu mengembangkan segi-segi positif yang dimiliki oleh individu.

Bimbingan dan konseling dalam Islam juga memiliki tujuan yang secara rinci dapat disebutkan sebagai berikut:

a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak, dan damai, (muthmainnah), bersikap lapang dada (radhiyah), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (mardhiyah).
b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan, tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong, dan rasa kasih sayang.
d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
e. Untuk menghasilkan potensi Ilahiah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.[14]

Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling Islami adalah agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi yang kaffah, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah dalam

---

[14] Samsul Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam*..., hal. 43.

beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala laranganNya[15]

3. Fungsi Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus Bimbingan dan Konseling islam tersebut di atas, dapat dirumuskan fungsi dari Bimbingan dan Konseling Islam sebagai berikut :

a. Fungsi preventif; yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaaan, upaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi. Yang dimaksud dengan pencegahan ini adalah menghindari dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik atau menjauhkan diri dari larangan Allah. Sesuai dengan firman Allah surat al-Ankabut:

ٱتۡلُ مَآ أُوحِيَ إِلَيۡكَ مِنَ ٱلۡكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنۡهَىٰ عَنِ ٱلۡفَحۡشَآءِ وَٱلۡمُنكَرِۗ وَلَذِكۡرُ ٱللَّهِ أَكۡبَرُۗ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ مَا تَصۡنَعُونَ ٤٥

Artinya: Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Al 'Ankabut: 45)

---

[15] Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), Cet. 1, hlm. 207

Ayat di atas menerangkan bahwa sesuatu yang dilarang Allah itu merupakan pencegahan agar kita tidak melakukannya, jika kita ingin selamat, kita harus mencegah diri dari segala perbuatan yang dilarang Allah.

b. Fungsi kuratif atau korektif; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi dan dialaminya.
c. Fungsi preservatif; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
d. Fungsi *development* atau pengembangan; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.[16]

4. Teknik Konseling Islam

Konseling merupakan aktifitas untuk menciptakan perubahan-perubahan dan perbaikan-perbaikan. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, ada perlunya dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling membutuhkan teknik-teknik yang memadai. Berikut ini adalah beberapa teknik konseling:

---

[16] I. Djumhur Ulama, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung : CV Ilmu, 1975), hal. 104-106.

1) Teknik yang bersifat lahir

Teknik yang bersifat lahir ini menggunakan alat yang dapat di lihat, di dengar atau dirasakan oleh klien yaitu dengan menggunakan tangan atau lisan antara lain:

a. Dengan menggunakan kekuatan, power dan otoritas
b. Keinginan, kesungguhan dan usaha yang keras
c. Sentuhan tangan (terhadap klien yang mengalami stres dengan memijit di bagian kepala, leher dan pundak)
d. Nasehat, wejangan, himbauan dan ajakan yang baik dan benar. Maksudnya dalam konseling, konselor lebih banyak menggunakan lisan yang berupa pertanyaan yang harus dijawab oleh klien dengan baik, jujur dan benar. Agar konselor bisa mendapatkan jawaban dan pernyataan yang jujur dan terbuka dari klien, maka kalimat yang dilontarkan konselor harus mudah dipahami, sopan dan tidak menyinggung perasaan atau melukai hati klien. Demikian pula ketika memberikan nasehat hendaklah dilakukan denagn kalimat yang indah, bersahabat, menenangkan dan menyenangkan.
e. Menbacakan doa atau berdoa dengan menggunakan lisan
f. Sesuatu yang dekat dengan lisan yakni dengan tiupan.

2) Teknik yang Bersifat Batin

Yaitu teknik yang hanya dilakukan dalam hati dengan do'a dan harapan namun tidak usaha dan upaya yang keras secara konkrit, seperti dengan menggunakan potensi tangan dan lisan. Oleh karena itulah Rosulullоh bersabda "*bahwa melakukan perbuatan dan perubahan dalam hati saja merupakan selemah-lemahnya iman*".

Teknik konseling yang ideal adalah dengan kekuatan, keinginan dan usaha yang keras dan sungguh-sungguh dan diwujudkan dengan nyata melalui perbuatan, baik dengan tangan, maupun sikap yang lain. Tujuan utamanya adalah membimbing dan mengantarkan individu kepada perbaikan dan perkembangan eksistensi diri dan kehidupannya baik dengan Tuhannya, diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat. [17]

5. Prinsip-prinsip Konseling Islam.

Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam adalah hal-hal yang dapat menjadi pegangan di dalam proses bimbingan dan konseling, dalam bukunya Tohari Musnamar mengemukakan prinsip-prinsip Bimbingan dan penyuluhan (konseling), sebagai berikut:

1) Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingatkan kembali akan fitrahnya).

2) Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakkal kepada Allah

3) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.

4) Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang

---

[17] Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam...*, hal. 81.

akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.[18]

C. Sombong dalam Perspektif Psikologi.

1. Gangguan Kepribadian Narsistik

Orang dengan gangguan kepribadian narsistik *(narsisstic personality diseorder)* memiliki rasa bangga atau keyakinan mereka yang berlebihan terhadap diri mereka sendiri dan kebutuhan yang ekstrem akan pemujaan. Mereka membesar-besarkan prestasi mereka dan berharap orang lain menghujani mereka dengan pujian. Mereka berharap orang lain melihat kualitas khusus mereka, bahkan saat prestasi mereka biasa saja. Mereka bersifat self-absorbed dan kurang memiliki empati pada orang lain.[19]

Dalam mitologi Yunani, *Narcissus* adalah seorang pemuda yang menolak cinta *Echo* dan sangat terpesona dengan keelokkannya sendiri. Ia menghabiskan waktunya untuk mengagumi bayangannya sendiri yang tercermin di danau. Para psikoanalisis, termasuk Frued, menggunakan istilah narsistik untuk mendeskripsikan orang-orang yang menunjukkan bahwa dirinya orang yang penting secara berlebih-lebihan.**20**

---

[18] Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press,1992), hal. 35-40.

[19] Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal...*, hal. 283.

[20] V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogjakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal. 211.

Orang dengan kepribadian narsisitik cenderung terpaku pada fantasi akan keberhasilan dan kekuasaan, cinta yang ideal, atau pengakuan akan kecerdasan dan kecantikan. Mereka cenderung membesar-besarkan prestasi dan kemampuan mereka, banyak orang dengan kepribadian narsisitik yang cukup berhasil dalam pekerjaan mereka. Namun mereka iri dengan orang lain yang lebih berhasil.[21]

2. Ciri-Ciri Kepribadian Narsistik.

Di bawah ini dijelaskan ciri-ciri narsisme yang *self-defeating.*

a. Lapar akan pemujaan memerlukan pujian agar dapat merasa baik akan diri sendiri untuk sementara.
b. Merasa marah atau hancur oleh kritik dan merasakan kesedihan yang mendalam.
c. Merasa lebih baik dari orang lain, dan meminta perhargaan akan kemampuannya yang tidak dapat dibandingkan.
d. Bersikap arogan.
e. Perlu dukungan terus-menerus dari orang lain untuk menjaga perasaan nyaman dan bahagia.
f. Berespons terhadap ketidaksetujuan atau kritik dengan hilangnya *self-esteem.* (harga diri).
g. Tidak sensetif terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain; mengeksploitasi orang lain sampai mereka puas.22

3. Hubungan Interpesonal.

Hubungan interpersonal selalu berantakan karena adanya tuntutan yang dipaksakan oleh orang dengan kepribadian narsisitik kepada orang lain dan karena kurangnya empati serta kepedulian terhadap orang lain. Mereka mencari pertemanan dengan para pemuja mereka dan sering tampak penuh karisma dan ramah serta dapat menarik perhatian orang. Namun minat mereka pada orang lain

---

[21] Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal...*, hal 284.

[22] *Ibid.*

hanya bersifat satu sisi: Mereka mencari orang yang mau melayani minat mereka dan memelihara *self-importance* mereka.[23]

Dapat disimpulkan, istilah narsisitik menurut psikologi barat mempunyai keterkaitan yang mana kedua-dua ini menjelaskan sombong itu adalah berbangga diri yang berlebihan atas apa yang diperolehi serta bersikap arogan. Orang yang sombong tidak mahu menerima orang lain melebihi mereka. Mereka hanya memerlukan orang sekeliling untuk memuji dan memuja mereka. Sikap seperti ini lah yang menampakkan perilaku yang tidak baik dan menyimpang. Disini jelas bahwa seseorang yang memiliki kepribadian yang sombong harus diberi penanganan kepada mereka agar sifat ini tidak merusak di dan masyarakat.

D. Sombong dalam Perspektif Islam.

1. Pengertian Sombong.

Perilaku yang menampakkan kebesaran seseorang termasuk dalam kategori sombong.[24] Sombong juga bisa diartikan dengan arogansi, arogansi merupakan suatu kondisi mental yang menyebabkan kekaguman terhadap diri sendiri dan keangkuhan terhadap orang lain dalam perkataan-perkataan atau

---

[23] *Ibid.*

[24] Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap*..., hal. 485.

dalam perbuatan-perbuatan. Arogansi atau sombong dikecam dan dicela dalam al-Quran dan hadis.[25]

Menurut Uken Junaedi, sombong bisa berawal karena pujian demi pujian yang dilayangkan kepada diri. Hingga kita menjadi lupa diri, lupa siapa diri kita. Lupa, yang bisa berbuat banyak, berprestasi dan menghasilkan pujian, berkat kekuatan dan keperkasaan Yang Maha Kuasa.[26]

Dari kutipan di atas, dapat dimaknai bahawa sombong adalah merasa lebih dari orang lain serta gemar membangga diri dan membesar-besarkan diri atas kelebihan dan kenikmatan yang dimiliki baik dalam perbuatan atau perkataannya dihadapan orang lain. Sifat sombong ini bisa berawal dari pujian yang diterima sehingga seseorang lupa diri.

2. Hakikat sombong dan bahayanya.

Perbuatan sombong pada hakikatnya satu sikap yang sangat dicela Allah di samping ia merugikan diri sendiri. Ia sangat berbahaya sama ada pada diri sendiri, masyarakat dan agamanya. Keangkuhan dan kebongkakan boleh membawa manusia melencong dari kebenaran menuju kepada kebatilan.[27]

---

[25] Sayyid Mahdi as Sadr pent Ali Bin Yahya, *Mengobati Penyakit Hati Meningkatkan Kualitas Diri*, (Jakarta: Pustaka Zahra, 2004), hal. 35.

[26] Uken Junaedi, *Kiat Menghilangkan Sifat Buruk*, cet I, (Bandung: Dayyan Publishing, 2006), hal. 63.

[27] Abu Mazaayaa Al-Hafiz, *Penawar Hati*..., hal. 214.

سَأَصۡرِفُ عَنۡ ءَايَٰتِيَ ٱلَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي ٱلۡأَرۡضِ بِغَيۡرِ ٱلۡحَقِّ وَإِن يَرَوۡاْ كُلَّ ءَايَةٖ لَّا يُؤۡمِنُواْ بِهَا وَإِن يَرَوۡاْ سَبِيلَ ٱلرُّشۡدِ لَا يَتَّخِذُوهُ سَبِيلٗا وَإِن يَرَوۡاْ سَبِيلَ ٱلۡغَيِّ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلٗاۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمۡ كَذَّبُواْ بِـَٔايَٰتِنَا وَكَانُواْ عَنۡهَا غَٰفِلِينَ ١٤٦

Artinya: Aku akan memalingkan orang-orang yang menyombongkan dirinya di muka bumi tanpa alasan yang benar dari tanda-tanda kekuasaan-Ku. Mereka jika melihat tiap-tiap ayat(Ku), mereka tidak beriman kepadanya. Dan jika mereka melihat jalan yang membawa kepada petunjuk, mereka tidak mau menempuhnya, tetapi jika mereka melihat jalan kesesatan, mereka terus memenempuhnya. Yang demikian itu adalah karena mereka mendustakan ayat-ayat Kami dan mereka selalu lalai dari padanya (QS. Al A'raf:146).[28]

Sombong atau takabur terbagi kepada dua macam, yaitu ada yang batin dan ada yang lahir. Yang batin itu merupakan budi pekerti dalam jiwa, dan yang lahir ialah beberapa amalan yang dapat dimaklumi dari beberapa bagian anggota tubuh. Sebutan sombong sebagai budi pekerti yang buruk itu, jikalau dikategorikan sebagai penyakit batin adalah lebih cocok dan lebih tepat, sebab sikap yang disertai dengan gerakan anggota tubuh itu sebenarnya adalah merupakan hasil dari batin yang sebagai buah dan natijah dari akhlak yang ada dalam jiwa dan yang buruk keadaannya.[29]

Menurut Said Hawwa ringkasnya sombong itu harus ada orang lain yang bersama-sama dengan dirinya dan kepada kawannya itulah yang melaksanakan kesombongannya dari segi inilah letaknya perbedaan antara sombong atau

---

[28] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*..., hal. 168.

[29] Said Hawwa pent Syed Ahmad Semait dkk, *Induk Pensucian Diri*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2002), hal. 591.

takabbur dengan sifat ujub, karena ujub itu tidak mendorong suatu hal yang sifatnya buruk selain kepada orang yang berujub itu sendiri saja.[30]

Perbuatan yang timbul dari kesombongan ini sangat banyak hingga tidak bisa dihitung karena sudah populer. Itulah kesombongan keburukkannya sangat banyak, dan tantangannya juga berat. Dalam kesombongan ini orang-orang khusus binasa karenanya, dan sedikit sekali hamba yang terhindar darinya, tak terkecuali orang-orang yang zuhud dan para ulama' apalagi orang awam.[31]

Sesungguhnya sifat sombong itu menjadi penghalang masuknya seseorang menuju surga, karena sombong itu mendindingi antara hamba dan akhlak orang-orang mukmin kesemuanya. Dan akhlak itu merupakan pintu-pintu surga. Kesombongan dan membesarkan diri akan mengunci pintu-pintu surga.[32]

Di dalam satu riwayat yang sanadnya sahih dinyatakan bahawa orang yang sombong akan diletakkan di lembah yang bernama habhab di dalam neraka kelak. *"Sesungguhnya di dalam neraka jahannam ada sebuah lembah yang bernama habhab. Allah berkuasa meletakkan (ke dalamnya) kepada setiap orang yang sombong dan keras kepala"*[33]

---

[30] *Ibid.*

[31] Said Hawa pent Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, *Intisari Ihya' Ulumuddin Mensucikan Jiwa*, (Jakarta: Robbani Press, 2005), hal. 229.

[32] Muhammad Ab, *Penyakit Hati*..., hal. 115.

[33] Diriwayatkan Oleh Abu Ya'la, At-Tabrani dan Al-Hakim dari Abu Musa dalam *Penawar Hati dan Penenang Jiwa 2*, hal. 216.

Di dalam al-Quran secara terang-terangan Allah akan mencampakkan orang yang sombong ke dalam neraka jahanam. Perhatikan firman Allah seperti berikut:

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Artinya: Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina" (QS. Al-Ghafir:60)[34]

Dari kutipan di atas, penulis memaknai bahwa hakekat sombong itu terlihat dari perilaku seseorang. Sombong merupakan penyakit batin yang ada dalam diri manusia sehingga terlihat dan terbukti dari perilaku atau akhlak seseorang. Bahayanya sombong ini adalah Allah melaknat orang yang berperilaku sombong seperti yang dijelaskan dalam surat Al-Ghafir ayat 60 tadi dengan mencampakkan mereka ke dalam neraka Jahannam dan dari referensi lain menjelaskan mereka ini akan ditempatkan di sebuah lembah yang bernama *habhab* akibat dari kesombongan mereka.[35]

3. Sombong sebagai penyakit.

Sombong dikatakan sebagai satu penyakit adalah hati yang hidup tetapi cacat. Ia memiliki dua materi yang saling tarik-menarik. Ketika ia menenangkan

---

[34] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*..., hal. 474.

[35] Abu Mazaayaa Al-Hafiz, *Penawar Hati*..., hal. 217.

pertarungan itu maka di dalamnya terdapat kecintaan kepada Allah, keimanan, keikhlasan dan tawakal kepada-Nya, itulah materi kehidupan. Di dalamnya juga terdapat kecintaan kepada nafsu, keinginan, dan usaha keras untuk mendapatkannya, dengki, bangga diri, kecintaan berkuasa dan membuat kerusakkan di bumi itulah materi yang menghancurkan dan membinasakan. Ia akan memenuhi salah satu di antara yang paling dekat pintu dan letakknya dengan dirinya.[36]

Menurut Abdul Mujib, sombong dianggap sebagai penyakit, sebab pelakunya tidak menyadari akan kekurangannya dan memaksa diri untuk memasang harga diri *(self-esteem)* yang tinggi. Kehidupan orang yang sombong tidak akan tenang, karena ia tidak rela jika orang lain memiliki prestasi, sedangkan ia sendiri tidak berusaha untuk meningkatkan kualitas dirinya.[37]

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziah lagi, hati yang sakit jika penyakitnya yang sedang kambuh makanya menjadi keras dan mati, dan jika ia mengalahkan penyakit hatinya maka hatinya menjadi sehat dan selamat.[38]

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan sombong adalah salah satu penyakit hati yang harus diobati karena setiap penyakit pasti ada obatnya dan hal ini jika tidak ia berpotensi menjadi hati yang mati, hati yang mati adalah hati yang keras yaitu hati yang tidak menerima dan taat pada kebenaran.

---

[36] Ibnu Qayyim Al-Jauziah pent Ainul Haris Umar Arifin Thayib, *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Setan,* (Jakarta: Darul Falah, 2004), hal. 4.

[37] Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam,* (Jakarta: PT RajaGrafindo, 2006), hal. 379.

[38] *Ibid,* hal. 5.

4. Pihak-pihak yang disombongi.

Ketahuilah bahwa pihak yang disombongi adalah Allah, para Rasul-Nya atau seluruh makhluk. Allah menciptakan manusia dengan kecenderungan suka berbuat zhalim dan bodoh. Kadang-kadang menyombongkan diri pada mahkluk dan kadang-kadang kepada penciptanya. Jadi, kesombongan bila dilihat dari sisi pihak yang disombongi ada tiga:

a. Sombong kepada Allah.

Sombong kepada Allah ini merupakan kesombongan paling keji. Penyebabnya adalah kebodohan dan pembangkangan, seperti kesombongan Namrud yang akan mengatakan pada dirinya akan memerangi Tuhan yang punya langit, atau kisah tentang sekelompok orang-orang bodoh, bahkan setiap orang yang mengaku Tuhan seperti Fir'aun dan lainya yang karena kesombongannya ia mengatakan: *"Ana Rabbakumul A'laa"* (saya tuhanmu yang maha tinggi), ia menolak menjadi hamba Allah.

b. Sombong kepada Rasul-rasul.

Sombong kepada rasul adalah dengan keenganan jiwa untuk mematuhi manusia seperti mereka. Kadang-kadang hal itu memalingkan pikiran dan ketajaman hati sehingga dia tetap berada dalam kegelapan kebodohan akibat kesombongannya lalu enggan mematuhi, tetapi dia mengira sebagai pihak yang benar. Kadang-kadang enggan sekalipun tahu adapun jiwanya tidak bersedia mematuhi kebenaran dan tunduk kepada para Rasul.[39] Sebagaimana perkataan

---

[39] Said Hawwa pent. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, *Intisari ihya'...*, hal. 231.

mereka yang diceritakan Allah dalam ayat berikut ini: *Artinya: Dan mereka berkata: "Apakah (patut) kita percaya kepada dua orang manusia seperti kita (juga), padahal kaum mereka (Bani Israil) adalah orang-orang yang menghambakan diri kepada kita?*[40]

Ayat ini sebelumnya menceritakan Musa dan Harun diutuskan dengan membawa ayat-ayat Allah dan bukti nyata kepada Fir'aun dan pemuka-pemukanya. Lalu tanpa berfikirnya panjang mereka semua angkuh sehingga enggan menyambut ajakan kedua Rasul itu. Maka akibat dari kesombongan itu mereka berkata:

> *"Apakah patut kita percaya kepada Allah tuhan Yang Maha Esa dengan membenarkan ucapan dua orang manusia yang seperti kita juga dalam sifat kemanusiaannya, padahal kaum mereka berdua yakni Bani Israil terhadap bangsa kita adalah orang-orang yang tunduk kepada kita?. Sungguh kedudukan kita jauh lebih tinggi dari mereka, dan mereka tidak pantas kita ikuti.* [41]

Maka akibat kesombongan Fir'aun dan pemuka-pemuka kaumnya itu, maka mereka berkeras untuk tetap mendustakan keduanya yakni Nabi Musa dan Harun as, karena sebab itu mereka adalah termasuk kelompok orang-orang yang dibinasakan.

---

[40] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya...*, hal. 345.

[41] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian dalam Al-Quran,* (Jakarta: Lantera Hati, 2002), hal. 196.

c. Sombong terhadap hamba-hamba Allah.

Menurut Imam al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin sombong terhadap hamba-hamba Allah adalah menganggap hina diri orang lain, maka yang demikian dirinya itu tidak mahu menuruti orang lain dan mengajak-ajak dirinya menyombongkan diri atas mereka, lalu menghina mereka, memandang kecil mereka dan menjauhkan diri dari manyamai mereka.[42]

Dari kutipan penulis dapat disimpulkan, orang sombong itu terbagi atas beberapa tahap, ada yang sombong kepada Allah dan Rasul dengan mengingkari aturan dan perintah yang dibawakan kepada mereka dan ada juga sombong terhadap manusia dengan menunjukkan atau menggunakan kelebihan dan kekuasaan yang dimiliki yang demikian mereka inilah termasuk dalam kelompok orang-orang yang rugi. Rugi dari mendapatkan keredhaan Allah serta dijauhi dari banyak orang.

5. Sebab-sebab kesombongan.

Suatu kesombongan terkadang muncul karena rasa kurang dalam diri dan juga karena merasa memiliki kesempurnaan dalam diri. Kedua kondisi tersebut bisa membuat seseorang harus menipi dirinya sendiri. Di saat seseorang yang berada dalam dua kondisi tersebut memilki segala fasilitas yang membuatnya mampu mengungkapkan segala perasaannya tersebut, maka muncullah perasaan

---

[42] Imam Al-Ghazali, pent. Moh. Zuhri dkk, *Terjemah Ihya' Ulumuddin*, Jilid 6, (Jakarta: CV. Asy Syifa' Semarang, 1994), hal. 559-560.

sombongnya yang tampak dan terlihat dari perilakunya.[43] Pelbagai indikator yang bisa membuat seseorang menjadi sombong antaranya adalah:

a. Ilmu Pengetahuan.

Kesombongan bisa menjangkiti para kaum intelektual sehingga seorang yang berilmu pengetahuan mudah merasa tinggi dengan ilmu pengetahuannya, merasakan keindahan dan kesempurnaan ilmu pengetahuan, dan merendahkan orang lain. Ia menganggap orang bodoh dan menunggu agar orang lain yang memulai ucapan salam. Jika salah seorang dari mereka memulai mengucapkan salam kepadanya atau berdiri kepadanya atau memenuhi panggilannya maka ia menganggap hal itu sebagai bakti dan dukungan kepadanya yang harus disyukuri. Ia menganggap dirinya paling mulia di antara mereka.[44]

Menurut Musfir orang inilah yang lebih pantas disebut sebagai orang yang bodoh. Karena ilmu yang ada tidak membuat pemiliknya makin rendah hati dan menambah ketakutan kepada Allah, maka ilmu tersebut bukanlah ilmu yang bermanfaat. Suatu ilmu pada lisan akan menjadi bukti keberadaan Allah melalui penciptaan-Nya, dan ilmu pada hati akan menumbuh ketakutan kepada-Nya.[45]

Ada dua penyebab yang menjadikan ilmu dapat membawa kepada kesombongan. Penyebab pertama adalah seseorang (yang dianggap berilmu) tidak belajar ilmu yang hakiki, yaitu ilmu untuk mengenal Allah dan tidak

---

[43] Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap...*, hal. 487-488.

[44] Imam Al-Ghazali, pent. Moh. Zuhri dkk, *Terjemah Ihya'...*, hal. 565-566.

[45] Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi...*, hal. 218-219.

menyibukkan hatinya dalam kewajiban-kewajiban dan tugas-tugas ukhrawi. Ilmu yang hakiki adalah ilmu yang benar dan akan menumbuhkan takwa dan kerendahan hati. Allah berfirman dalam QS. Fathir 35:28,

... إِنَّمَا يَخْشَى ٱللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ ٱلْعُلَمَٰٓؤُا۟ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ ﴿٢٨﴾

Artinya: ...Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba Nya, hanyalah ulama. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.(QS. Fathir:28)[46]

Penyebab kedua karena ia menggeluti ilmu dengan batin yang kotor, jiwa yang buruk dan akhlak yang tidak baik. Ia tidak memperhatikan terlebih dahulu pensucian jiwanya dan pembersihan hatinya dengan berbagai macam mujahadah; juga tidak menempa jiwanya dalam ibadah kepada Tuhannya, sehingga batinnya tetap kotor. Jika ia menggeluti ilmu, ilmu apa saja maka ilmu itu berhadapan dengan ruang yang buruk di dalam hatinya sehingga hasilnya tidak pernah baik dan tidak nampak pengaruh kebaikannya.[47]

Ini dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang mempunyai pengetahuan tinggi, maka perlu ada rasa takut dalam dirinya bahkan sentiasa merendah diri terhadap orang lain hal ini bisa dikaitkan seperti filosof padi yang semakin berisi semakin merunduk. Kiranya itulah yang paling utama dan sangat baik saat kita sudah memiliki atau mendapatkan kualitas diri hal itu semakin menjadikan kita berendah diri.

---

[46] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*..., hal. 437.

[47] Said Hawwa pent. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, *Intisari Ihya'*..., hal. 234.

b. Amal dan ibadah.

Dimana orang-orang yang zuhud dan para ahli ibadah tidak terlepas pula dari nistanya kesombongan, kepongahan dan tindakan memikat hati manusia. Kesombongan itu menyelinap ke dalam diri mereka baik menyangkut urusan agama ataupun dunia. Kesombongan mengakar dari mereka dalam agama dan dunia. Mereka sombong dalam hal duniawi karena mereka menyakini bahwa dengan peribadatan dan kezuhudan mereka, mereka memilki atas makhluk. Mereka mengharapkan orang lain memenuhi hajat mereka, mengagungkan mereka, menghormati mereka di majelis-majelis, menyebut-nyebut mereka sebagai orang warak dan bertakwa, lebih mengutamakan mereka daripada orang lain.[48]

Adapun kesombongan mereka dalam agama berupa anggapan diri mereka bahwa orang lain adalah orang-orang yang akan binasa, seraya menganggap diri sendiri di puncak keselamatan, padalah mereka sendirilah yang celaka dan binasa karena berpandangan dan berkeyakinan seperti itu.[49]

Dari penjelasan yang dikutip diatas, segala amal dan ibadah yang kita lakukan adalah karena apa? Jika hanya untuk menunjuk-nujuk dan mengharapkan kebaikan dari manusia maka tidak perlu membuang waktu beribadah kepada Allah karena Allah tidak suka akan hambanya yang beribadah terhadapnya tetapi

---

[48] Http://www.jurnalsocialsecurity.com, Diakses pada tanggal 28 Maret 2018.

[49] Yahya Ibn Hamzah Al-Yamani, pent. Maman Abdurrahman Assegaf, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, cet I, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2012), hal. 262.

mengharapkan puji-pujian oleh manusia, oleh itu hati-hatilah dalam melakukan amal dan ibadah betulkan niat dengan sebaik-baiknya agar tidak mendapat kemungkaran dari Allah.

c. Nasab dan keturunan.

Orang yang berasal dari keturunan ningrat sering menganggap rendah orang lain yang bukan keturunan ningrat, meskipun amal dan ilmunya lebih tinggi. Sanking sombongnya, sebahagian sampai memandang orang lain sebagai budak, lalu menghindar dan tidak mahu bergaul dengan mereka, apalagi duduk bersama mereka. Akibatnya adalah membanggakan turunan. Misalnya berkata kepada orang lain, *"Hai orang Nabthi, hai orang India, hai orang Roma, siapa kamu dan siapa bapakmu. Aku fulan ibn fulan. Tak pantas orang sepertimu berbincang denganku atau menatap aku. Aku hanya bincang dengan orang sepertiku (sederajat denganku).*[50]

Penyakit ini terkubur di dalam batin. Orang dari turunan terhormat dan ningrat tidak terpisah darinya, meski dia saleh dan berakal. Hanya saja, dia kadang tidak berpaling kepada keningratannya saat kondisinya tenteram, marahnya reda dan temperamennya tenang. Namun saat marahnya muncul atau temperamennya memanas, kondisi itu biasanya memadamkan cahaya mata hatinya dan melupakan akal sehatnya.[51]

---

[50] Yahya Ibn Hamzah Al-Yamani, pent. Maman Abdurrahman Assegaf, *Pelatihan Lengkap...*, hal. 263.

[51] *Ibid*. hal. 264.

Diriwayatkan, pada suatu hari sahabat Abu Dzar r.a bertengkar dengan seorang lelaki yang berkulit hitam di hadapan Nabi dan ia terlepas katanya dengan satu penghinaan “wahai anak wanita hitam” .Sebaik sahaja Abu Dzar mendengar teguran Nabi tersebut maka ia pun berkata *“...maka aku berbaring dan aku suruh lelaki tersebut untuk memijak ke atas pipiku”*. Dari peristiwa tersebut Nabi melarang orang yang sombong karena keturunan dan kebangsaannya. Sebagai tanda insaf dan mohon maaf ke atas orang yang dihinanya maka seseorang yang sombong mesti dengan serta merta mohon maaf kepada pihak yang terbabit sebagaimana yang diperlihatkan Abu Dzar dengan merelakan pipinya diinjak oleh yang direndahkannya[52].

Dari penjelasan yang sebelumnya, manusia menjadi sombong karena nasab atau keturunan mereka yang lebih sempurna dari orang lain. Berbangga dengan keturunan mereka baik dari segi ilmu, harta dan lain-lain. Adapun dalam perhatian peneliti menemukan kebanyakkan orang demi menjaga keturunan mereka, anak-anak mereka akan menikahi atau bersosialisasi dengan kelompok-kelompok mereka agar harta, pangkat mereka dapat dijaga dengan baik.

d. Membangga diri dengan kecantikkan dan ketampanan

Membangga-banggakan diri dengan kecantikkan dan ketampanan. Perilaku itu biasa terjadi di antara kaun wanita dan dapat membawa seseorang

---

[52] Abu Mazaayaa Al-Hafiz, *Penawar Hati*..., hal. 224-225.

kepada memandang kurang orang lain, mencela, mengumpat dan menyebutkan aib-aib manusia.[53]

Diriwayatkan dari Aisyah ra dalam sebuah hadis shahih bahwa ia berkata: "*Ada seorang wanita mau menemui Nabi saw lalu aku berkata dengan tanganku begini, yakni ia pendek*, lalu Nabi saw bersabda *"Kamu sungguh telah menggunjingnya"*. Pangkal timbulnya hal ini adalah terselubungnya kesombongan, karena seandainya Aisyah juga pendek niscaya ia tidak akan menyebutnya pendek. Seolah-olah Aisyah ujub dengan postur tubuhnya dan menganggap pendek wanita itu dibandingkan dirinya.[54]

Sesungguhnya walaupun hanya dengan isyarat maka ada niat untuk menghina, dan pada masa yang sama ia merasa sombong dengan kecantikan dirinya, maka hal itu tetap dilarang oleh syariat Islam. Dapat disimpulkan bahwa kecantikkan dan kegantangan bukanlah suatu hal yang akan kekal untuk mereka bangga-banggakan, karena akhir kehidupan seorang manusia akan menjadi tua dan kedua hal ini tidak akn menjamin kebahagiaan di akhirat nanti.

e. Harta kekayaan.

Hal ini biasanya terjadi di kalangan para raja yang membanggakan harta simpanan mereka, para saudagar yang membanggakan barang dagangan mereka, para tuan tanah yang membanggakan tanah-tanah mereka, atau para pesolek membanggakan pakaian, kuda dan kendaraan mereka, sehingga orang yang kaya

---

[53] Muhammad Ab, *Penyakit Hati*..., hal. 118-119.

[54] Said Hawwa pent. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, *Intisari Ihya'*..., hal. 236.

merendahkan orang yang miskin dan menyombongkan diri.[55] Demikian pula di kalangan orang-orang yang gemar benda-benda yang kuna lagi indah, yang lazim disebut sebagai barang antik, pula orang-orang yang gemar menyimpan apa-apa yang dipandang baik dan berupa berbagai macam pakaian, kuda serta kendaraan yang serba mewah.[56]

Dari kutipan di atas penulis menyimpulkan bahawa harta kekayaan bisa membuat seseorang dihormati dan disegani di dunia tetapi kekayaan inilah yang menjadi bukti di akhirat nanti apakah ia digunakan dengan baik kejalan Allah atau memperendahkan orang lain dengan hartanya.

f. Kekuatan dan keperkasaan.

Sombong dengan kekuatan dan keperkasaan biasanya ditujukan kepada orang-orang lemah. Orang yang sehat dan normal sombong terhadap orang-orang yang sakit dan cacat. Demikian pula keadaan lawan. Sebab orang yang lemah tidak mampu menghadapi lawannya, maka si kuat di antara yang berlawanan itu akan sombong dengan kekuatannya terhadap si lemah. Demikian pula keadaan para raja. Raja yang lemah akan dijajah oleh raja yang kuat, dengan harta, dengan pasukan tantara yang banyak, dan lain sebagainya. Barang siapa lemah si kuat akan sombong terhadapnya.[57]

---

[55] *Ibid*., hal. 237.

[56] Said Hawwa pent. Syed Ahmad Semait, M. Abdai Rathomy, *Induk Pensucian Diri*, cet I, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2002), hal. 620.

[57] Syekh Yahya Ibn Hamzah al-Yamani, *Pelatihan Lengkap*..., hal. 265.

g. Banyak pengikut.

Banyak pengikut, banyak penolong, banyak santri, pembantu, klan, kerabat dan anak keturunan. Ini terjadi di antara banyak lapisan masyarakat. Para raja saling menyombongkan diri dengan banyaknya pasukan. Para ulama saling menyombongkann diri dengan banyaknya pengikut, jamaah dan santri. Simpulnya semua orang yang berada dalam nikmat yang mungkin diyakininya sempurna meski sebenarnya nikmat itu tidak sempurna ada di dalam dirinya.[58]

Itulah sejumlah hal yang dengannya manusia-manusia saling menyombongkan diri atas orang lain. Orang yang diberi sesuatu darinya bersikap sombong terhadap orang yang tidak diberi hal serupa, atau sombong terhadap orang yang diberi hal serupa namun dalam pandangannya lebih rendah atau sedikit yang dimilikinya. Padahal, bisa jadi orang yang disombonginya itu setingkat atau bahkan lebih tinggi darinya dalam pandangan Allah.

6. Tanda-tanda orang sombong.

Ada beberapa perilaku yang menjadi tanda-tanda adanya sifat sombong dalam diri seseorang, antara lain:

b. Berlagak ketika berjalan dengan membungkukkan pundak dan memalingkan muka. Allah berfirman:

ثَانِيَ عِطۡفِهِۦ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِۖ لَهُۥ فِي ٱلدُّنۡيَا خِزۡيٞۖ وَنُذِيقُهُۥ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ عَذَابَ ٱلۡحَرِيقِ ٩

---

[58] *Ibid*. hal. 266.

Artinya: dengan memalingkan lambungnya untuk menyesatkan manusia dari jalan Allah. Ia mendapat kehinaan di dunia dan dihari kiamat Kami merasakan kepadanya azab neraka yang membakar. (QS. Al-Hajj:9)[59]

c. Melakukan kerusakkan di muka bumi apabila ada kesempatan dengan menolak nasehat dan menentang kebenaran.

d. Berlebihan dalam berbicara sebagaimana sabda Nabi Muhammad: *"Sesungguhnya Allah swt membenci laki-laki yang berlebih-lebihan, banyak omong seperti seekor sapi yang menjilat-jilat lidahnya*"(HR Abu Dawud, Al-Turmudzi, dan Ahmad).

e. Memanjangkan pakaian (sampai jatuh ke tanah) dengan niat sombong dan membangga diri.

f. Menginginkan agar semua orang membutuhkannya, sementara ia merasa tidak membutuhkan orang lain. Contohnya orang yang ingin agar semua orang berdiri saat ia datang atau lewat di hadapan mereka. Dalam sebuah hadits dikemukakan: *"Barang siapa ingin agar semua orang berdiri memberi hormat keadanya, bersiap-siaplah tempat tinggalnya di neraka"*(HR. Abu Dawud).

g. Ingin lebih dahulu daripada orang lain saat berjalan, baik bagi diri si pelaku maupun bagi pejuang Islam.[60]

---

[59] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*..., hal. 333.

[60] Sayyid Muhammad Nuh, *Mengobati 7*..., hal. 61-63.

7. Dampak Negatif Sifat Sombong.

Kesombongan berakibat sangat negatif dan berbahaya, baik bagi diri si pelaku mahupun bagi perjuangan Islam. Berdasarkan hal ini ada beberapa dampak negatif yang berakibat dari kesombongan manusia.

a. Dampak bagi perilaku.

1) Tidak mampu mengambil pelajaran

Seseorang yang sombong karena keunggulan dan kelebihannya daripada orang lain baik disadari atau kadang-kadang melebihi Tuhan (Allah) sendiri. Sikap seperti ini mengakibatkan ketidakmampuannya mengambil pelajaran (i'tibar) sehingga ketika melihat ayat-ayat Allah yang begitu banyak dalam dirinya dan alam sekitar, ia berpaling dari ayat-ayat itu. Allah berfiman: *Artinya: Dan banyak sekali tanda-tanda (kekuasaan Allah) di langit dan di bumi yang mereka melaluinya, sedang mereka berpaling dari padanya* (QS. Yusuf:105)[61]

Orang yang tidak dapat mengambil pengajaran akan merugi karena selamanya berada dan tenggelam dalam lumpur kekurangan dan kesalahannya sampai kehidupan ini berakhir. Rasulullah ketika membaca ayat, "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, serta penggantian malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang yang berpikir. Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan penciptaan langit dan bumi seraya berkata, *"Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini dengan sia-sia. Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami*

---

[61] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*..., hal. 248.

dari siksa api neraka" mengingkatkan *"celakalah orang yang membaca ayat ini tetapi kemudian tidak memikirkannya"* . Hal ini diingatkan lagi pula oleh Allah dalam firmannya:

سَأَصۡرِفُ عَنۡ ءَايَٰتِيَ ٱلَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي ٱلۡأَرۡضِ بِغَيۡرِ ٱلۡحَقِّ... ﴿١٤٦﴾

Artinya: Aku akan memalingkan orang-orang yang menyombongkan dirinya di muka bumi tanpa alasan yang benar dari tanda-tanda kekuasaan-Ku… (QS. Al A'raf: 146)[٦٢]

2) Jiwa Gundah dan terguncang.

Untuk memuaskan rasa unggul dan lebih dari orang lain, orang yang sombong selalu ingin agar orang lain menundukkan kepala di hadapannya dan menurutinya. Manusia yang mulia dan memiliki harga diri tentu akan menolak hal ini dan sejatinya memang mereka tidak mau tunduk di hadapan orang yang sombong. Karena itu, orang yang sombong akan terjerumus pada angan-angan jelek yang berasal dari dirinya, yang berakibat pada keterguncangan jiwanya. Lebih dari itu, perasaan tersebut akan mengakibatkan orang yang sombong tidak akan dapat mengingat dan mengenal Allah secara total. Keterguncangan jiwa adalah dampak paling kecil dalam kehidupan di dunia ini.

3) Selalu Melakukan Kesalahan dan Kekurangan.

Seorang yang sombong karena merasa sempurna dalam setiap hal, tidak akan melakukan introspeksi diri (muhasabah) untuk mengetahui kelemahan dan kekurangan dirinya, serta memperbaiki hal-hal yang perlu diperbaiki. Ia juga tidak

---

[62] *Ibid,* hal. 68.

mau menerima nasehat, petunjuk dan bimbingan dari orang lain sehingga akan terus berada dalam kekeliruan dan kesalahannya sampai akhir hayat.

4) Tidak dapat meraih surga.

Dampak terakhir dari kesombongan adalah tidak dapat masuk surga. Ini wajar sebab orang yang telah melewati batas ketuhanan dan terus menerus berada dalam kekurangan dan kesalahannya, kehidupannya akan terhenti; ia tidak dapat menghasilkan kebaikan yang pantas mendapatkan pahala dan selamanya tidak akan mendapatkan surga. Allah berfirman dalam hadis qudsi: *"Kesombongan adalah pakaian-Ku, Keagungan adalah selendang-Ku. Barang siapa berani mengambil salah satunya aku akan mencampakkan ke dalam Jahannam"* (HR Ibn Majah)

b. Dampak bagi diri sendiri.

1) Menjauhkan dari rizki Allah.

Sejatinya, sesuatu yang dimiliki segenap manusia di muka bumi ini semata-mata hanya sebatas titipan dari Allah Sang penguasa siang dan malam. Maka ketika dampak sombong itu berimbas kepada orang lain maka seorang itu akan dijauhkan oleh Allah dari rizki-Nya. Dan digelapkan oleh-Nya suatu kebenaran akan ajaran Islam.

2) Malu menerima kebenaran.

Boleh jadi karena ia malu menerima kebenaran, atau bahkan karena sombong terhadap kebenaran itu sendiri. Hal ini adalah sesuatu yang sulit kecuali yang di rahmati oleh Allah, karena pada hakekatnya seorang manusia memiliki

harga diri yang tidak ingin merasa dikalahkan oleh orang lain. Namun sebagai seorang hamba Allah, hendaknya ia memmiliki sifat *taslim* (menerima), maksudnya ia pribadi harus tunduk terhadap kebenaran dan tidak boleh ia menolak kebenaran dengan *ra'yu* (pendapat) ia pribadi. Ia harus berserah diri dengan kebenaran yang telah disampaikan kepadanya. Tanpa melihat siapa yang menyampaikan, namun dengan melihat isi yang disampaikan. Sebuah ungkapan yang bagus dalam menerima kebenaran yaitu terimalah kebenaran dari siapa pun meskipun dari orang yang tidak kamu sukai.

c. Dampak bagi Dakwah Islam.

1) Timbulnya perpecahan di kalangan umat

Perpecahan di kalangan umat bisa saja terjadi karena sikap sombong. Sebab pada dasarnya hati manusia menyukai orang yang ramah, lemah lembut, dan merendah hati. Sementara terhadap orang yang tinggi hati, suka menyepelekan, menghina dan mencaci, hati manusia pasti akan membencinya, menjauh, dan berusaha untuk menghindarinya. Akibatnya, di satu sisi orang yang sombong itu akan kehilangan teman yang akan membantunya, di sisi lain akan menimbulkan perpecahan di antara sesama kaum Muslim yang selama ini membantunya.

Pada saat perjuangan Islam sedang bangkit, krena tidak adanya bantuan dari sesama umat, yang terjadi adalah umat Islam mudah dikalahkan atau mudah ditundukkan sehingga tidak mampu meraih hasil perjuangan yang optimal, kecuali setelah menelan banyak korban dan memakan waktu yang lama. Al-Quran telah

mengingkatkan hal tersebut ketika membicarakan ciri-ciri orang munafik. Allah berfirman:

وَإِذَا قِيلَ لَهُمۡ تَعَالَوۡاْ يَسۡتَغۡفِرۡ لَكُمۡ رَسُولُ ٱللَّهِ لَوَّوۡاْ رُءُوسَهُمۡ وَرَأَيۡتَهُمۡ يَصُدُّونَ وَهُم مُّسۡتَكۡبِرُونَ ۝٥

Artinya: Dan apabila dikatakan kepada mereka: Marilah (beriman), agar Rasulullah memintakan ampunan bagimu, mereka membuang muka mereka dan kamu lihat mereka berpaling sedang mereka menyombongkan diri.
(QS. Al Munafiqun:5)[63]

2) Sulit mendapatkan bantuan dan pertolongan Allah.

Allah telah menetapkan bahwa dia tidak akan memberikan bantuan dan pertolongan kecuali orang-orang yang rendah hati hingga mereka bisa mengenyahkan setan dari jiwa mereka, bahkan dapat mengenyahkan kebanggan diri mereka sendiri. Orang-orang yang sombong adalah kaum yang merasa dirinya besar. Barang sesiapa yang memiliki sifat itu, ia tidak berhak mendapatkan bantuan dan pertolongan Allah.

---

[63] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*..., hal. 555.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penulisan ini ialah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada di pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan yang berkenaan dengan penelitian ini.[1]

Oleh karena itu, data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data tertulis atau teks ayat al-Quran yang berkenaan dengan konsep penanganan sombong sesuai dengan pokok-pokok pertanyaan penelitian dan juga bahan-bahan bacaan dari bidang konseling yang terkait dengan pembahasan penelitian.

B. Sumber Data Penelitian

Agar memudahkan penulis, maka sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan ke dalam dua bahagian, penelitian data primer data utama yaitu teori konseling *cognitive behavior therapy*. Penelitian data sekunder yakni data penunjang yaitu teknik-teknik penanganan sifat sombong menurut pendapat pakar.

---

[1] Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004), hal. 3.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah berbagai cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, menghimpun, mengambil atau menjaring data penelitian.[2] Sebagaimana telah dikatakan bahwa data peneliti ini dilakukan dengan studi literatur di pustaka untuk mengumpulkan data teknik-teknik konseling terapi *cognitive behavior* menurut pendapat pakar dan teknik-teknik konseling Islam yang berkaitan dalam melakukan penanganan sombong.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun seluruh data yang diperoleh.[3] Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data menjadi kelompok-kelompok, yang akan dipelajari dan dibuat kesimpulan. Menurut Lexy analisis data merupakan proses menyusun atur data ke dalam pola, kategori-kategori dan satuan uraian dasar sedemikian rupa sehingga dapat ditemukan tema dan dirumuskan hipotesis sebagaimana tuntutan data.[4]

---

[2] Suwartono, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*, (Yogjakarta: Andi Offset, 2014), hal. 41.

[3] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantittatif, Kualitatif dan R&D*, Cet 15, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 335.

[4] Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2013), hal. 141.

Teknik analisis data penelitian berkaitan erat dengan teknik pengumpulan data, bahkan teknik pengumpulan data sekaligus menjadi teknik analisis data,[5] seperti menghimpun perbedaan teknik konseling terapi *cognitive behavior* maupun menurut konseling Islam yang berkaitan pokok-pokok pertanyaan penelitian sebagai teknik pengumpulan data, dan juga berarti teknik analisis data penelitian. Subtansi analisis data ditekankan untuk menganalisis perbedaan yang ada disebalik penanganan sombong.

Dalam menerjemahkan ayat-ayat al-Quran penulis menggunakan al-Quran dan Terjemahnya yang diterbitkan di Bandung tahun 2014. Sedangkan teknik penulisannya, penulis berpedoman pada buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2013.[6]

---

[5] Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Pemuda Media Group, 2007), hal. 78 dan 107.

[6] A. Rani Usman. *Panduan Penulisan Skripsi*, (Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2013).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian tentang perbedaan konsep konseling *cognitive behavior Therapy* (CBT) dengan teknik Konseling Islam dalam penanganan sifat sombong, bahwa terdapat perbedaan konsep dalam melakukan penanganan sifat sombong. Orang sombong dalam konseling *Cognitive Behavior Therapy* dikenal dengan istilah narsistik. Narsistik adalah orang memiliki rasa bangga atau keyakinan yang berlebihan dalam diri. Beck menjelaskan orang narsistik sangat takut untuk memberitahu perasaan dan kelemahan mereka, kelemahan dan ketakutan mereka adalah rasa rendah diri.[1] Beck menjelaskan lagi orang narsistik ini tergolong kepada invidu yang mempunyai personaliti yang menyimpang jadi konseling *cognitive behavior therapy* dibutuhkan penanganannya dalam membantu mereka untuk membentuk personaliti yang merendah diri atau *humble* walaupun klien itu memiliki kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya.

Begitu juga cara pandang konseling Islam, dalam konseling Islam dikenal dengan orang yang sombong. Sombong dan narsisitik ini memiliki ciri-ciri kepribadian yang sama yang mana masing-masing ingin rasa dihargai dan dipandang lebih dari orang lain, walaupun terkadang mereka tidaklah mempunyai kelebihan pada diri mereka. Adapun dalam penanganan sombong konseling Islam adalah dengan memberi bantuan atau mengarahkan bagaimana mewujudkan

---

[1] Aaron Beck, Athur Freeman dkk, *Cognitive Therapy Of Personality Disorders*, (New York: The Guilford Press, 2004), hal. 258.

pribadi yang tawadhu' karena lawan dari sifat sombong adalah tawadhu', yaitu pada kerelaan hati pada posisi yang lebih rendah dari posisi yang sebenarnya.[2]

Berikut di bawah akan dijelaskan bagaimana teknik konseling *cognitive behavior therapy* dengan konseling Islam dalam melakukan penanganan sombong.

A. Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dalam penanganan sifat sombong.

Terapi kognitif diarahkan pada usaha menggantikan fantasi mereka dengan fokus pada pengalaman sehari-hari yang menyenangkan, yang memang benar-benar dapat dicapai. Strategi *coping* dan relaksasi seperti latihan relaksasi digunakan untuk membantu mereka menghadapi dan menerima kritik.[3]

Adapun beberapa teknik yang bisa digunakan dalam pengarahan kognitif dan perilaku klien narsisitik adalah seperti berikut:

1. Tahap menantang keyakinan irasional, dalam tahap ini konselor menggiring konseli untuk menantang keyakinannya yang irasional. Keyakinan-keyakinan yang dipegang sering kali terlihat seperti fakta, dengan sedikit ruangan yang dapat digunakan untuk bergerak. Melakukan penyelidikan sederhana tentang diri klien akan membantu klien. Misalnya :

    a. Apakah manfaat jika saya tetap berpegang pada keyakinan seperti ini?
    b. Apakah yang tidak bermanfaatnya untuk saya?

---

[2]Http://www.myrazano.com/maqam-tauhid/tawadhu-artinya-merendahkan-hati lawannya-takabbur-atau-sombong.html/. Diakses tanggal 6 Agustus 2018.

[3] Aaron Beck, Athur Freeman dkk, *Cognitive Therapy Of ...*, hal. 241.

c. Bukti-bukti apa saja yang saya miliki untuk membenarkan keyakinan ini?
d. Jika keyakinan tersebut benar, bagaimana orang lain menghadapinya?[4]

Serangkaian penyelidikan ini akan mengundurkan keyakinan yang tidak bermanfaat dan memberi kesempatan untuk mengembangkan berbagai kemungkinan keyakinan alternatif yang lebih bermanfaat.

Adapun dalam hal ini, klien narsistik bisa mempertimbangkan manfaat dan kerugian apabila dia terus bersikap membesarkan diri kepada orang lain, tanya kepada diri apa manfaatnya jika dia berpegang pada keyakinan lamanya. Kemudian tanya kembali diri apa kerugiannya jika dia terus berpegang pada kepercayaan seperti itu. Melakukan hal ini akan membantu untuk melepaskan dari gagasan, bahwa pikiran yang membesar-besarkan diri dan mahu dilihat tinggi oleh orang lain adalah pikiran yang negatif, dan ini mendorong klien untuk memandang sesuatu dengan cara pandang yang lebih luas.[5] Oleh itu, konselor perlu berketerampilan baik dalam mengarahkan pikiran negatif klien.

2. Membingkai kembali isu; konselor harus membuat klien narsistik menerima kondisi emosional yang mana perilaku merendah diri bukanlah hal yang mendatangkan keburukkan bagi diri mereka malah hal yang sangat menyenangkan. Karena orang yang narsistik cemas dan takut kepada perilaku merendah diri. Dengan teknik ini membuat klien narsistik sadar bahwa ketakutannya terhadap perilaku rendah diri adalah ketakutan yang salah, yang

---

[4] Cristine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy...*, hal.171.

[5] *Ibid,* hal.152.

mana ketakutan itu merupakan kesenangan pada orang lain. Apabila klien dapat berperilaku rendah diri banyak orang akan senang dengan perilaku tersebut.

Adapun Beck menjelaskan konselor boleh menjadi ancaman kepada klien jika konselor tidak melayani klien dengan sebaik mungkin karena orang yang sombong ini sangat hauskan pujian dari orang lain, jadi di sini konselor harus memberi riaksi positif secara tipikal dalam memangkah klien agar klien tidak terus merasa salah.[6]

3. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor. Bermain peran *(role play)* akan sangat bermanfaat untuk. Karena orang sombong atau narsistik takut untuk merendahkan diri konselor dan klien dapat berganti-gantian berperan sebagai pihak yang berbeda dalam situasi dan menguji coba aksi, dan reaksi klien dalam keadaan yang aman. Banyak orang menemukan bahwa penggunaan teknik ini memberikan mereka kepercayaan diri, ketika mereka benar-benar menghadapi situasi tersebut.[7]

Teknik *role playing* ini sangat efektif untuk memfasilitasi klien narsistik dalam mempelajari perilaku sosial dan nilai – nilai. Hal ini berdasarkan asumsi bahwa ; (1) kehidupan nyata dapat dihadirkan dan dianalogikan kedalam skenario permainan peran, (2) *Role playing* dapat menggambarkan perasaan otentik klien narsistik, baik yang hanya dipikirkan maupun yang diekpresikan, (3) Emosi dan ide – ide yang muncul dalam permainan peran dapat digiring menuju sebuah

---

[6] Aaron Beck, Athur Freeman dkk, *Cognitive Therapy Of Personality...*, hal. 257.

[7] Cristine Wilding, dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy...*, hal.178.

kesadaran, yang selanjutnya akan memberikan arah pada perubahan, dan (4) Proses psikologis yang tidak kasat mata yang terkait dengan sikap, nilai, dan system keyakinan dapat digiring menuju sebuah kesadaran melaui pemeranan spontan dan diikuti analisis.[8]

4. Desensitisasi sistematis. Digantinya respons relaksasi. Konselor membawa klien melewati tingkat hieraraki situasi untuk meleyapkan rasa takut. Konselor berusaha untuk mengajari klien relaks, dengan menjadikan klien sadar tentang perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki apabila diberi tugasan untuk merendah diri kepada orang lain. Karena orang yang sombong ini takut untuk merendah diri kepada orang lain. Orang narsistik akan merasa cemas dan takut untuk meperlihatkan kelemahan yang ada pada diri mereka, jadi mereka sangat memerlukan orang lain untuk menghargai diri mereka, sebagai seorang konselor desensitisasi sistematis bisa dilakukan dengan mengantikan respons rilaksasi agar klien narsistik ini bisa menghadapi rasa takut dan cemas apabila klien narsistik tidak diperlihat sebagai seorang yang hebat dan spesial dari orang lain.

Lichstein dalam Luthfi Fauzan mengemukakan jenis-jenis teknik relaksasi antara lain:

1) *Autogenic Training*

Yaitu suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan *(imagery)* sensasi-sensasi yang meyenagkan pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pantan, pergelangan tangan. Sensasi-sensasi

---

[8] Uray Herlina, Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial, Vol. 2, No. 1, Juni 2015, hal. 97.

yang dibayangkan itu sepert rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena nafas yang dalam dan pelan. Sensasi yang dirasakan ini diiringi dengan imajinasi yang meyenangkan misalnya tentang pemandangan yang indah, danau, yang tenang dan sebagainya.[9]

Dari teknik *Autogenic Training* ini klien narsistik perlu membayangkan bahwa sebenarnya banyak orang suka akan perilaku rendah diri, klien narsistik dibawa membayangkan bahwa beliau akan dipandang oleh banyak orang apabila beliau rendah diri dengan kelebihan yang dimiliki malah banyak orang akan berdamping dengannya karena perilakunya yang menyenangkan, dalam hal ini konselor juga perlu memasukkan elemen-elemen positif dalam membantu klien membayangkan situasi tersebut.

2) *Meditation*

Adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata/frase tertentu sebagai focus perhatiannya), biasanya dilakukan dengan menutup mata sambil duduk, mengambil posisi yang pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan dalam. Ketenangan diri dan perasaan dalam kesunyian yang tercipta pada waktu meditasi harus menyisakan suatu kesadaran diri yang tetap terjaga, meskipun nampaknya orang yang melakukan meditasi sedang berdiam diri/terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya. Selain jenis di atas relaksasi juga dapat menggunakan media aroma, suara, cita

---

[9] Zakki Nurul Amin, *(PDF) Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)*, (Universitas Negeri Semarang, 2017), Diakses pada 9 Augustus 2018.

rasa makanan, minuman, keindahan panorama alam dan air. Semua itu merupakan teknik relaksasi fisik/tubuh.[10]

Jadi klien narsistik dilatih untuk memusatkan pikirannyakepada perilaku rendah diri dalam keadaan yang tenang dan damai bagi melahirkan suasana baru dalam pemikiran klien agar klien betul-betul paham bagaimana menghadapi perilaku rendah diri yang selama ini menurut klien narsistik perilaku rendah diri adalah perilaku yang sangat ditakutkan bahkan perilaku itu sebenarnya sangat membantu dirinya untuk lebih dihargai oleh lingkungannya.

5. Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi. Perilaku baru bagi klien narsistik adalah rendah diri. Jadi bisa dilakukan pengujian prediksi negatif sebagai kebiasaan baru klien. Setiap kali menyadari diri anda memikirkan “oh ini tidak akan berhasil”, “saya tidak bisa melakukannya”, uji pikiran tersebut. Perhatikan apa terjadi. Walaupun yang klien dapati adalah hasil negatif, kegiatan ini tetap penting. Klien telah mempelajari untuk tidak mendekati sesuatu dengan cara yang seperti itu lagi, dan klien bisa mengevaluasi apakah dia harus menerima keadaan apa adanya atau menemukan cara lain untuk mengatasi hal itu.[11]

Jadi klien narsistik diberikan penugasan pekerjaan rumah oleh konselor bagi melahirkan klien yang berpesonaliti rendah diri. Penugasan kerja rumah ini menjadi komponen yang terpenting karena apabila klien sendiri tidak melakukannya iya akan menyukarkan proses penanganan

---

[10]*Ibid.*

[11] *Ibid,* hal. 133.

Dari hasil penjelasan di atas, perlu diketahui bahwa sikap sombong adalah terhasil dari pemikiran yang negatif. Memahami konsep CBT ini pikiran klien dirasionalkan dengan pemikiran yang positif dengan mendatangkan fantasi yang positif seterusnya diberikan penugasan rumah atau latihan untuk melahirkan perilaku yang baru. Keterampilan konselor sangat berpengaruh dan memberi dampak kepada klien, karena bisa saja pikiran lama klien kembali lagi. Melihat teori ini, terdapat beberapa kekurangan dalam membawa pikiran klien kepada konsep berpikir yang sebenar-benarnya.

Selain itu, akan sangat membantu untuk mempertahankan kontak dengan klien narsistik atau sombong berdasarkan konsultasi dari waktu ke waktu, bahkan jika sesi tidak terjadi dengan frekuensi yang besar. Kontak berkelanjutan atau tindak lanjut semacam ini dapat mendukung ketekunan dengan upaya fungsional dan keyakinan adaptif dan mencatat setiap regresi menuju strategi self-aggrandizing. Kemungkinan tantangan atau transisi dapat diantisipasi, dan mungkin berguna untuk membuat ringkasan individual dari alat yang berguna yang dibahas dalam terapi.[12]

B. Teknik Konseling Islam menangani sifat sombong.

Sifat sombong itu termasuk dari salah satu sifat yang membinasakan dan tidak ada seorangpun dari makhluk yang sepi dari sombong itu. Maka menghilangkan sifat sombong itu termasuk “fardhu ain” (wajib bagi setiap orang dewasa). Sifat sombong tidak akan hilang hanya sekedar angan-angan. Tetapi bisa

---

[12] Aaron Beck, Athur Freeman dkk, *Cognitive Therapy Of Personality...*, hal. 267.

hilang dengan cara atau proses yang bisa menghilangkan sifat sombong itu. Maka untuk menangani sifat sombong ini ada dua cara:

1. Dengan cara mencabut pokok dari akar-akarnya dan dengan mancabut pohonnya dari tempat tertanamnya dalam hati.
2. Dengan cara menolak segera datangnya sifat sombong tersebut dengan sebab-sebab khusus, di mana dengan sebab itu, manusia menyombongkan diri atas orang lain.[13]

Cara pertama, tentang mencabut pokoknya. Cara ini ilmiah dan alamiah. Dan tidak akan sempurna sembuhnya kecuali dengan berkumpulnya kedua itu. Adapun cara ilmiah, yaitu: hendaknya ia mengerti pada dirinya dan hendaknya ia mengenal Tuhannya Yang Maha Tinggi. Maka cara demikian itu cukup baginya untuk menghilangkan sifat sombong. Maka sesungguhnya apabila ia mengenal dirinya dengan sebenar-benar, nescaya ia mengerti, bahwa ia itu orang yang paling hina dan yang paling sedikit dari sesuatu yang sedikit. Sesungguhnya tidak layak baginya kecuali dengan merendah diri dan merasa hina. Dan apabila ia mengenal tuhannya, niscaya ia tahu bahwa tidak layak keagungan dan kesombongan itu, kecuali bagi Allah. Adapun mengenal ia akan dirinya cukuplah mengetahui arti suatu ayat dari kitab Allah. Maka sesungguhnya dalam al-Quran itu adalah ilmu-ilmu orang yang terdahulu dan orang-orang sekarang, yaitu bagi orang yang terbuka mata hatinya. Allah berfiman dalam Q.S ‘Abasa:17-22:

---

[13] Imam Al-Ghazali, pent. Moh Zuhri dkk, *Ihya’ Ulumuddin Imam Al-Ghazali*, Jilid 6, (Jakarta: CV Asyifa’ Semarang, 1994), hal. 604.

قُتِلَ ٱلۡإِنسَٰنُ مَآ أَكۡفَرَهُۥ ﴿١٧﴾ مِنۡ أَيِّ شَيۡءٍ خَلَقَهُۥ ﴿١٨﴾ مِن نُّطۡفَةٍ خَلَقَهُۥ
فَقَدَّرَهُۥ ﴿١٩﴾ ثُمَّ ٱلسَّبِيلَ يَسَّرَهُۥ ﴿٢٠﴾ ثُمَّ أَمَاتَهُۥ فَأَقۡبَرَهُۥ ﴿٢١﴾ ثُمَّ إِذَا شَآءَ
أَنشَرَهُۥ ﴿٢٢﴾

Artinya: Binasalah manusia; alangkah amat sangat kekafirannya. Dari apakah Allah menciptakannya. Dari setetes mani, Allah menciptakannya lalu menentukannya. Kemudian Dia memudahkan jalannya. Kemudian Dia mematikannya dan memasukkannya ke dalam kubur. kemudian bila Dia menghendaki, Dia membangkitkannya kembali. (QS. 'Abasa:17-22)[14]

Maka ayat ini mengisyaratkan kepada mula pertama manusia dijadikan dan kepada akhir dan pertengahan urusannya. Maka hendaklah manusia mau memperhatikan pada ciptaan yang demikian itu, supaya ia mahu memahami ayat ini. Kemudian perhatikanlah nikmat Allah atas manusia bagaimana Allah telah memindahkan manusia dari setetes mani yang hina kepada derajat yang mulia dan tinggi. Allah menyempurnakan nikmat kepada manusia supaya manusia mau mengenal Tuhannya dan dengan nikmat itu manusia bisa mengetahui pada kebesaran dan keagungan-Nya dan bahwasanya sombong itu tidak layak kecuali bagi Allah Yang Maha Agung dan Maha Tinggi.

Adapun penangana secara alamiah (perbuatan), maka yaitu: dengan merendahkan diri karena Allah, dengan perbuatan dan kepada semua makhluk dengan rajin berperilaku, seperti perilakunya orang-orang yang merendahkan diri. Sebagaimana telah kami sifatkan dan tekah kami ceritakan tentang hal-ihwal orang-orang yang shalih dan dari hal-ihwal Rasulullah sehingga beliau pernah makan atas tanah. Seseorang bertanya kepada Salman Al-Farisi: "*Mengapa kamu*

---

[14] Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*..., hal. 585.

tidak memakai pakaian baru?" Salman menjawab: "*Sesungguhnya saya adalah hamba, maka apabila saya telah dimerdekakan pada suatu hari nanti, niscaya saya akan memakai pakaian yang baru."* Salman Al-Farisi berkata yang demikian itu mengisyaratkan pada kemerdekaan di akhirat. Jadi tidak sempurna tawadhu' tanpa ma'rifah, kecuali dengan amal perbuatan.

Oleh karena itulah orang-orang Arab yang menyombongkan dirinya, mereka disuruh beriman dan disuruh mengerjakan shalat dengan kesemuanya karena shalat adalah tiang agama, di mana di dalam shalat terdapat rahasia-rahasia agama. Oleh karena itulah, shalat menjadi tiang agama. Di antara jumlah rahasia itu, adalah karena di dalam mengerjakan shalat ada sifat merendahkan diri, dengan beberapa contoh, berdiri, ruku', dan sujud. Karena orang-orang Arab bangsa dahulu, mereka menolak untuk membungkuk, lalu jatuhlah cemeti dari tangan salah seorang mereka, maka ia terpaksa tidak mau membungkuk untuk mengambilnya.[15]

Selain itu, akan dijelaskan cara penanganan semua sebab sombong yang tujuh, yang telah dijelaskan pada bab dua dalam skripsi ini:

1. Sebab keturunan, maka hendaklah ia mau menyembuhkan hatinya dengan mengetahui dua hal.
    a. Adalah satu kebodohan dimana ia merasa mulia dengan kesempurnaan orang yang lainnnya. Oleh karena itu, telah dikatakan oleh seorang penyair:"*Jikalau kamu membangga-banggakan diri dengan orang-orang tua yang bangsawan, maka*

[15] *Ibid...*, hal. 615.

kamu adalah benar, akan tetapi, buruklah mereka yang telah melahirkan anak".

Maka orang yang menyombongkan diri dengan sebab keturunan (nasab), jikalau ia hina pada sifat-sifat dirinya maka dari manakah ia menutupi kehinaannya itu dengan kesempurnaan orang lain, bahkan jikalau ada orang yang mengaku-aku ia berketurunan dengan orang bangsawan dan orang bangsawan itu masih hidup, maka sesungguhnya orang itu akan berkata: *"Keutamaan itu, adalah untukku dan kamu itu siapa? Sesungguhnya kamu adalah cacing, yang dijadikan dari air kencingku."* Sebenarnya kemuliaan itu bagi manusia tidak bagi cacing.

b. Hendaklah ia mengetahui keturunannya yang hakiki, maka ia bisa mengetahui ayah dan kakeknya, karena sesungguhnya ayanhnya masih dekat (hidup) adalah dari setetes mani yang kotor dan kakeknya yang jauh adalah berupa tanah. Maka orang yang asalnya dari tanah yang hina diinjak-injak dengan telapak kaki, kemudian tanah itu dibuat adonan sehingga menjadi lumpur hitam yang berbentuk, lalu bagaimana mereka merasa sempurna dengan keurunan kalian.

2. Bersikap sombong karena merasa cantik, adalah hendaklah ia melihat pada batinnya, seperti pandangan orang-orang yang berakal dan hendaklah ia tidak memandang keadaan batinnya seperti pandangan binatang ternak. Jika ia melihat pada batinnya nicscaya ia melihat dari

kejelekan-kejelekan yang mengeruhkan kebanggaan atas kecantikkannya. Telah tersusun pada dirinya dari kotoran-kotoran yang menjijikkan pada semua anggota badannya. Maka apabila manusia itu mau melihat bahwa ia dijadikan dari kotoran-kotoran di mana ia akan mati lalu menjadi bangkai yang lebih menjijikkan, niscaya ia tidak menyombongkan diri dengan kecantikkannya.

3. Sombong disebabkan kekuatan dan kekuasaan, maka dapat tercegah dengan mengetahui apa yang menguasai pada dirinya dari berbagai macam penderitaan dan penyakit. Sesungguhnya jikalau sakit satu urat pada urat tangannya, niscaya ia lebih lemah dari tiap-tiap orang yang lemah dan lebih hina dari tiap orang-orang yang hina.
4. Sombong disebabkan kaya dan disebabkan banyak harta, pengobatannya adalah hendaklah ia mengingat harta merupakan bayang-bayang yang akan hilang, karena orang yang menyombongkan diri dengan harta seperti kuda dan rumahnya, jika kudanya mati atau dicuri dan rumahnya terbakar atau roboh, niscaya ia kembali menjadi hina. Dan jika ia mahu berpikir, niscaya ia melihat berapa banyak pada yahudi, orang yang melebihinya pada kekayaan dan kemewahan.
5. Sombong disebabkan banyak pengikut dan penolong. Maka penanganannya yaitu menyadari bahwa orang yang menyombongkan diri dengan kedudukan sebagai raja dan wilayah kekuasaannya bukan karena sifat yang ada pada dirinya adalah orang yang telah membangun urusan di atas hati (manusia) yang adalah ia lenih

menggelegak daripada periuk di atas api Maka jikalau datanglah perubahan atas hati manusia itu, niscaya orang yang sombong tersebut menjadi makhluk yang paling hina. Dan setiap orang yang menyombongkan diri dengan hal yang diluar dari dirinya, maka yaitu orang yang telah nyata kebodohannya.

6. Sombong sebab ilmu. Yaitu dengan paling besar bahayanya. Upaya penanganannya dengan dua perkara:
   a. Hendaknya ia mengetahui, bahwa hujah Allah terhadap orang yang ahli ilmu lebih kuat, dan sesungguhnya dimunkinkan (dimaafkan) dari orang yang bodoh sesuatu yang tidak dimungkin seperseluhnya dari orang yang alim. Jika seseorang berbuat maksiat kepada Allah dengan makrifah dan ilmu, maka penganiayaanya lebih keji dan bahayanya lebih besar.
   b. Hendaklah ia mengetahui bahwa sesungguhnya kesombongan tidak layak kecuali pada Allah semata dan sesungguhnya bila ia menyombongkan diri, niscaya ia menjadi terkutuk disisi Allah dan mendapat kemarahannya. Maka pengertian ini termasuk upaya menghilangkan takabbur dan mendorong atas merendahkan diri.
7. Sombong sebab wara' dan ibadah. Jalan pengobatannya ialah bahwa ia memaksa dan mengharuskan hatinya merendahkan diri kepada semua hamba Allah.

Inilah pengetahuan atau cara-cara yang dapat menghilangkan penyakit sombong, selain sesungguhnya jiwa sudah makrifah ini, terkadang

menyembunyikan rasa tawadhu' dan mengklaim bahwa dirinya telah terbebas dari kesombongan, padahal jiwa itu berdusta. Maka apabila terjadi suatu peristiwa, niscaya jiwa itu kembali kepada tabiatnya yaitu menyombongkan diri. Penjelasannya adalah hendaklah ia menguji jiwa dengan lima pengujian (imtihan) yang merupakan bukti pengungkapan apa yang ada di dalam batin:

Ujian pertama, dengan menguji apakah ia bisa menerima kebenaran yang datang dari orang lain atau tidak. Dalam hal ini Imam al-Ghazali mencontohkan agar seseorang melakukan perdebatan dengan orang lain. Jika ia kalah dalam berargumentasi lantas bisa menerima kekalahannya tersebut berarti dia bisa menerima kebenaran orang lain dan tidak merasa benar sendiri, sebagaimana sikap-sikap orang yang sombong. Ini artinya ia telah mampu membuang sikap sombong tersebut. Namun selama ia tidak bisa menerima pendapat orang lain dan masih merasa benar sendiri dengan selalu menyalahkan orang lain, maka berarti sikap sombong itu masih bercokol dalam dirinya.

Ujian kedua, hendaknya ia berkumpul bersama teman-temannya dalam upacara-upacara dan hendaknya ia mendahului mereka atas dirinya, berjalan di belakang mereka dan duduk pada tempat bawah mereka. Jika itu berat baginya, niscaya ia termasuk orang sombong. Maka ia membiasakan diri kepadanya secara paksa sehingga runtuh keberatan tersebut. Dan dengan itu hilanglah sifat sombongnya.

Ujian ketiga, hendaknya ia memenuhi undangan orang fakir dan ia pergi ke pasar pada kebutuhan teman-teman dan kerabatnya. Jika ia merasa berat pada demikian itu, maka itu adalah kesombongan. Karena perbuatan-perbuatan ini

adalah perilaku yang mulia dan pahala untuknya banyak. Larinya jiwa dari perlaku itu tidak lain kecuali karena ada kejelekan pada batin. Maka hendaknya diupayakan menghilangkannya dengan membiasakan atas perilaku itu serta mengingat semua apa yang telah tersebutkan dari makrifah-makrifah yang menghilangkan penyakit sombong.

Ujian keempat, hendaknya ia membawa sendiri kebutuhan pribadi, keluarga dan teman-temannya dari pasar ke rumah. Jika jiwanya enggan, maka itu adalah kesombongan ataupun riya'.

Ujian kelima, dengan mencoba berpenampilan sederhana, dan tidak menunjukkan kelebihan yang dimilikinya. Imam al-Ghazali mencontohkan langkah ini dengan berpakaian yang sangat sederhana di tengah-tengah banyak orang. Adalah sudah menjadi kebiasaan bahwa orang-orang yang mempunyai kelebihan tertentu pasti akan menunjukkan kelebihannya kepada orang lain. Seseorang yang tidak punya sifat sombong sebenarnya tidak akan terpengaruh dengan segala apa yang dimiliknya. Dia akan berpenampilan sebagaimana wajarnya, tidak menunjukkan kelebihan yang dimiliki bahkan cenderung untuk menutupinya.[16]

---

[16] Rafie Aunilla, *Terapi-Terapi Penyakit Hati*, (Surabaya: Khazanah Media Ilmu, 2010), hal. 83.

C. Perbedaan Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Konseling Islam dalam penanganan sifat sombong.

Terlihat jelas perbedaan antara teknik konseling *cognitive behavior therapy* dengan konseling islam perbedaan yang dapat disini pertama pada teknik Desensitisasi sistematis dalam konseling *cognitive behavior therapy*, digantinya respons relaksasi dengan membayangkan hal-hal yang positif yaitu perilaku rendah diri sangat diterima oleh banyak orang, agar membuat orang narsistik tidak takut dan cemas menghadapi perilaku tersebut sedangkan dalam konseling Islam cara merelaksasi adalah dengan merenung tentang sifat-sifat yang membinasakan[17]. Renungkanlah dan pikirkanlah dengan bersungguh-sungguh kesalahan dan kejahatan yang pernah dilakukan yang menganggu dan merusakan amalan sendiri, maksudnya ialah kekejian diri sendiri, misalnya hawa nafsu, sifat marah, kikir, sombong, riya, iri, dengki, malas, gemar menunda-nunda amalan kebajikan, rakus harta, pujian, nama dan kemegahan diri. Renungkan ini akan membawa klien bagaimana untuk menghilangkan kejahatan-kejahatan tersebut dari hati dengan usaha yang bersungguh-sungguh.

Perbedaan kedua dalam teknik konseling *cognitive behavior therapy*, adalah menantang keyakinan yang irrasional konselor mengarahkan pemikiran klien dengan menantang pikiran yang negatif dengan menunjukkan fakta yang seharusnya, yaitu kepribadian narsistik adalah salah dan perlu dijauhi oleh siapapun, sedangkan dengan teknik konseling Islam dalam pengarahan ini fakta

---

[17] Imam Al-Ghazali, pent. Purwanto, *Ihya" Ulumuddin*, Jilid 12, (Bandung, Penerbit MERJA, 2007), hal. 21.

dijelaskan berdasarkan panduan hidup seorang muslim yaitu berdasarkan al-Quran dan hadis adapun penekanan konseling Islam juga adalah pada fungsi hati (iman), yang mana apabila seseorang itu berperilaku buruk hal utama yang diberi penanganan adalah hati (iman) mereka karena hati merupakan permulaan terbentuknya perilaku jika imannya bagus maka seseorang itu akan berperilaku baik begitu sebaliknya.

Perbedaan ketiga konseling *cognitive behavior therapy* dalam menangani sombong adalah pada teknik *role play* bermain peran, yang mana konselor dan klien saling berperan mengatasi situasi yang dianggap sulit dan menakutkan. Bermain peran dalam sesi konseling akan membuka wawasan klien agar melakukan dan bisa berhadapan dengan perilaku rendah diri. Karena mereka takut kekurangan dan kelemahannya dilihat, oleh karena itu klien narsisitik sangat membesarkan diri mereka dengan kelebihan yang mereka miliki. Dalam konseling Islam adalah klien terus diuji dengan beberapa pengujian, yang merupakan bukti bahwa klien itu sudah terhindar dari sifat sombong. Pada pandangan peneliti hal ini sebenarnya akan menyulitkan klien untuk berhadapan dengan perilaku rendah diri, karena klien tidak didedahkan pada sesi konseling sebelumnya.

Terakhir, tujuan dari kedua teknik konseling ini adalah berbeda, di mana teknik terapi *cognitive behavior* lebih banyak menggunakan berbagai macam pendekatan, pendekatan yang digunakan hanya sebatas pada menyelesaikan permasalahannya saja. Berbeda dengan yang ditawarkan dalam konseling Islam, penanganan bersifat mendekati kepada sisi rohani manusia serta menitik beratkan kepada kedekatan manusia kepada penciptaan-Nya (Allah).

Oleh demikian, walaupun masing-masing teknik memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dan kekurangan teknik inilah yang saling melengkapi dan menyempurnakan dalam melakukan konseling khususnya untuk penanganan sifat sombong agar sifat sombong ini dapat dihindar oleh banyak orang dan hidup dalam keadaan yang sihat.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dalam bab ini penulis mengemukakan beberapa kesimpulan dari uraian sebelumnya. Di samping itu juga memuat saran-saran yang bersifat mendukung sehubungan dengan penelitian mengenai teknik penanganan sombong antara konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik konseling Islam.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara teknik *cognitive behavior therapy* (cbt) dan penanganan sifat sombong teknik konseling Islam. Di mana konseling *cognitive behavior therapy* mengemukakan beberapa pendekatan apabila memulihkan pemikiran klien hanya terselesaikan pada masalah saja, berbeza dengan teknik konseling Islam yang lebih kepada selesainya masalah untuk lebih mendekati pencipta-Nya.

Teknik *cognitive behavior therapy* ini antaranya adalah dengan Desensitisasi sistematis, digantinya respons relaksasi menantang pikiran dan keyakinan irasional klien yang salah terhadap sesuatu hal. Seorang konselor harus memiliki keterampilan yang baik dalam mengarahkan klien berpikir rasional dan positif, agar pemikiran lama klien tidak kembali lagi. Selain itu, pada teknik *role play* bermain peran serta teknik penugasan rumah diberikan untuk menghasilkan perilaku yang baru dan membantu individu menjadi lebih efektif dalam menghadapi kehidupan.

Sedangkan penanganan sombong menurut Konseling Islam lebih kepada sisi rohaninya. Dengan dua cara, *pertama* dengan mencabut pokok dari akar-akarnya dan dengan mencabut pohonnya dari tempat tertanamnya dalam hati. Penanganan ini harus dilakukan secara ilmiah dan alamiah; cara ilmiah yaitu hendaknya ia mengerti pada dirinya dan ia mengenal tuhannya yang Maha Tinggi. Cara demikian cukup baginya untuk menghilangkan sombong. Apabila ia mengenal tuhannya niscaya ia tahu bahwa tidak layak kesombongan itu kecuali bagi Allah. Adapun penanganan cara alamiah yaitu dengan merendah diri karena Allah dengan perbuatan, dan kepada semua makhluk. *Kedua,* menolak hal-hal yang muncul darinya dengan sebab-sebab khusus yang dipakai manusia untuk menyombongkan diri atas orang lain.

Adapun perbedaan dalam kedua teknik ini adalah pada teknik (1) Desensitisasi sistematis, digantinya respons relaksasi dengan membayangkan hal-hal yang positif yaitu perilaku rendah diri sangat diterima oleh banyak orang, sedangkan dalam konseling Islam cara merelaksasi adalah dengan merenung tentang sifat-sifat yang membinasakan. (2) Konseling *cognitive behavior therapy*, menantang keyakinan irrasional dengan mengarahkan pemikiran menantang pikiran bahwa sifat sombong adalah perilaku yang salah dengan menunjukkan kepribadian narsistik salah dan perlu dijauhi oleh siapapun sedangkan dengan teknik konseling Islam dalam pengarahan ini fakta dijelaskan berdasarkan panduan hidup seorang muslim yaitu berdasarkan al-Quran dan hadis. (3) Teknik *role play* bermain peran dalam *cognitive behavior therapy*, konselor dan klien

saling berperan mengatasi situasi yang dianggap sulit dan menakutkan yakni orang narsistik cemas dan takut pada perilaku merendah diri. Dalam teknik ini konselor akan membuka wawasan klien untuk berperilaku rendah. Adapun dalam konseling Islam adalah klien terus diuji dengan beberapa pengujian, yang merupakan bukti bahwa klien itu sudah terhindar dari sifat sombong.

Oleh itu, sebagai konselor seharusnya memahami penanganan sombong yang sebenarnya sekaligus mempraktekkan teknik-teknik ini bagi menangani permasalahan yang dihadapi yang datangnya dari semua latar belakang manusia sama ada yang beragama Islam maupun yang bukan Islam. Oleh yang demikian, walaupun terdapat perbedaan dalam teknik ini, perbedaan ini lah yang melengkapi sesuatu teknik itu dan menyempurnakan sesi konseling tersebut.

B. Saran

1. Diharapkan pihak perpustakaan agar lebih banyak menyediakan buku-buku yang berkaitan dengan *cognitive behavior therapy*, dan bimbingan dan konseling Islam dalam mengatasi masalah penyakit kepribadian.
2. Memberi pendedahan kepada masyarakat gaya hidup yang sehat dan akhlak yang baik untuk mencapai kesejahteraan hidup. Hidup yang tidak sehat akan memberi dampak yang buruk di dalam kehidupan masyarakat.
3. Mengingatkan masih banyak kekurangan penulis dalam melakukan penelitian ini, maka penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih dalam menggali atau mempertajam kembali hasil dari penelitian ini,

sehingga penelitian tentang penanganan sombong menggunakan teori barat dengan Islam ini menjadi lebih sempurna dan mudah dipahami oleh semua kalangan.

4. Penulis berharap semoga pembaca dapat memahami dengan baik dan bisa mengaplikasikan penanganan sombong dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana dijelaskan dalam Islam dan juga menurut ahli barat.

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-3614/Un.08/FDK/KP.00.4/07/2018
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2017/2018

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Menimbang : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;

Mengingat :
1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2018, Tanggal 05 Desember 2017

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2017/2018

Pertama : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

1) **Drs. Mahdi NK, M.Kes** — Sebagai *Pembimbing Utama*
2) **Drs. Umar Latif, MA** — Sebagai *Pembimbing Kedua*

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:
Nama : Norhasida Binti Norhisam
Nim/Jurusan : 140402168/ Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Judul : Perbedaan Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2018;

Keempat : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;

Kelima : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;

Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 13 Agustus 2018 M
01 Zulhijjah 1439 H
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakhri

Tembusan:
1. Rektor UIN Ar-Raniry
2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry
3. Mahasiswa yang bersangkutan

Keterangan: SK Pembimbingan berlaku sampai dengan [illegible]

DAFTAR PUSTAKA

Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*, Archives of General Psychiatry, 1964.

Aaron T. Beck, Athur Freeman dkk, *Cognitive Therapy Of Personality Disorders*, New York: The Guilford Press, 2004.

Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT RajaGrafindo, 2006.

Abu Mazaayaa Al-Hafiz, *Penawar Hati* 2, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher, 2004.

A. Kasandara Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreativ Media Jakarta, 2003.

Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.

Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007.

Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, Jakarta: Indeks, 2013.

Departemen Pendidikan Nasional RI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Keempat, Jakarta: Balai Pustaka, 2008.

Faqih dan Aunur Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogjakarta: UII Press, 2001.

Harun Yahya, *Deep Thinking*, Cet 11, .Jakarta: Robbani Press, 2006.

H. Somad Z dkk, *Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: Universitas Trisakti, 2005.

Ibnu Qayyim Al-Jauziah, *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Setan*, (Terjemah oleh Ainul Haris Umar Arifin Thayib). Jakarta: Darul Falah, 2004.

I. Djumhur Ulama, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Bandung : CV Ilmu, 1975.

Imam Al-Ghazali, *Terjemah Ihya' Ulumuddin*, (Terjemah oleh Moh. Zuhri dkk). Jilid 6, Jakarta: CV. Asy Syifa' Semarang, 1994.

Imam Al-Ghazali, pent. Purwanto. *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 12, Bandung, Penerbit MERJA, 2007.

Jeffrey S. Nevid. *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima, Jilid 1, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2010.

John McLeod. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Cetakan 3, Jakarta: Kencana, 2010.

Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, Second Edition, New York: The Guildford Press, 2011.

Julianto Saleh, Syukri Syamaun dkk. *Panduan Penulisan Skripsi*, Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2013.

Kamus Umum Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga, Jakarta: Balai Pustaka, 2007.

Kementerian Agama RI, *al-Quran dan Terjemahnya*, Cetakan Pertama Bandung: Sygma Creative Media Corp, Februari 2014.

Lalu Heri Afrizal dkk. *Ibadah Hati*, Cetakan I, Jakarta: Pt Grafindo Media Pratama, 2008.

Matson L Johnny & Ollendick H. Thomas, *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*, New York: Pergamon Press, 1988.

M. Alfatih Suryadilaga, dkk. *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogjakarta: Teras, 2010.

Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004.

Muhammad Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani, 2006.

Muhammad Abe, *Penyakit Hati dan Pengobatannya*, Banda Aceh: PeNa, 2014.

Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005.

Nurdin, *Perkembangan Metodologi Penafsiran al-Qur'an*, Banda Aceh: PeNa, 2012.

Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling,* Jakarta: Rineka Cipta, 2009.

Rafie Aunilla, *Terapi-Terapi Penyakit Hati,* Surabaya: Khazanah Media Ilmu, 2010.

Said Hawwa, *Induk Pensucian Diri*, (Terjemah oleh Syed Ahmad Semait dkk). Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2002.

Said Hawa, *Intisari Ihya' Ulumuddin Mensucikan Jiwa*, (Terjemah oleh Aunur Rafiq Shaleh Tamhid). Jakarta: Robbani Press, 2005.

Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2015.

Sayid Mujtaba Musawi Lari, *Menumpas Penyakit Hati*, (Terjemah oleh M. Hashem). Jakarta: Lentera, 1997.

Sayyid Mahdi as Sadr, *Mengobati Penyakit Hati Meningkatkan Kualitas Diri*, (Terjemah oleh Ali Bin Yahya). Jakarta: Pustaka Zahra, 2004.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D,* Bandung: Alfabeta, 2011.

Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi; Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia,* Surabaya: Penerbit Risalah Gusti, 1996.

Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, Yogjakarta: Andi Offset, 2014.

Shohih Muslim, No 91, hal. 55.

Taufik Pasiak, *Revolusi IQ,EQ,SQ antara Neurosis dan al-Quran*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004.

Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Raja Grafindo, 2013.

Uken Junaedi, *Kiat Menghilangkan Sifat Buruk*, Cetakan I, Bandung: Dayyan Publishing, 2006.

V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogjakarta: Pustaka Pelajar, 2006.

Yahya Ibn Hamzah Al-Yamani, , *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, (Terjemah oleh Maman Abdurrahman Assegaf). Cetakan I, Jakarta: Penerbit Zaman, 2012.

Jurnal.

Http://www.jurnalsocialsecurity.com, Diakses pada tanggal 28 Maret 2018.

Nancy Indah Mawarni dkk, *Dinamika Psikologis Tafakur Pada Anggota Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah di Pondok Pesantren Futuhiyyah, Mranggen, Demak*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro (online), Vol.3 No. 2, Desember2006, Diakses 30 Juni 2018.

Taufik Hidayat, *Konsep Berpikir (Al-Fikr) Dalam al-Quran dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pai di Sekolah (Studi Tematik Tentang Ayat-Ayat Yang Mengandung Term Al-Fikr)*, Jurnal Tarbawy (online), Vol. 3, Nomor 1, 2016. Diakses 30 Juni 2018.

Internet.

Https://id.wikipedia.org/wiki/Abu_Hamid_Muhammad_al-Ghazali.Diakses tanggal 6 Agustus 2018.

Http://www.myrazano.com/maqam-tauhid/tawadhu-artinya-merendahkan-hati lawannya-takabbur-atau-sombong.html/. Diakses tanggal 6 Agustus 2018.