



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN
PSIKODINAMIKA UNTUK MENGATASI *UPWARD
COMPARISON* SEORANG WANITA DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Anisa Ramadhani Dwi Rahardjo

NIM. 04040320073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Anisa Ramadhani Dwi Rahardjo

NIM : 04040320073

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Kelurahan Gading, Kecamatan Tambak Sari, Kota Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam Dengan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi *Upward Comparison* Seorang Wanita di Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini. Saya bersedia menanggung segala konsekuensi yang terjadi.

Surabaya, 13 Mei 2024

Yang menyatakan,



Anisa Ramadhani Dwi Rahardjo

04040320073

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Anisa Ramadhani Dwi Rahardjo
NIM : 04040320073
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan Pendekatan
Psikodinamika Untuk Mengatasi *Upward
Comparison* Seorang Wanita di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 13 Mei 2024
Pembimbing



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
Konseling Islam Menggunakan Pendekatan
Psikodinamika untuk Mengatasi *Upward Comparison*
Seorang Wanita di Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Anisa Ramadhani Dwi Rahardjo (04040320073)
Telah diuji dan dinyatakan LULUS dalam ujian Strata
Satu pada tanggal 19 Juni 2024

Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Cholli, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,
S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 196506151993031005

Penguji III

Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Amriana, S.Sos.I, M. Pd.
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 19 Juni 2024
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi,



Dr. Moch Choiful Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ANISA RAMADHANI DWI RAHARDJO
NIM : 04040320073
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : aanisaramadhani25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul

**KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN PSIKODINAMIKA UNTUK MENGATASI
UPWARD COMPARISON PADA SEORANG WANITA DI SURABAYA**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 November 2024

Penulis



(Anisa Ramadhani Dwi Rahardjo)

ABSTRAK

Anisa Ramadhani Dwi Rahardjo, 2024. Konseling Islam Dengan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi Upward Comparison Seorang Wanita di Surabaya

Penelitian ini memiliki tujuan untuk: 1) mengetahui proses pelaksanaan konseling islam dengan pendekatan psikodinamika untuk mengatasi *upward comparison* seorang wanita di surabaya, 2) mengetahui hasil konseling Islam dengan pendekatan psikodinamika untuk mengatasi *upward comparison* seorang wanita di surabaya

Untuk mencapai tujuan tersebut digunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Adapun objek penelitiannya adalah seorang wanita yang mengalami *upward comparison*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif komparatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) proses konseling dimulai dari tahap membangun hubungan yang baik serta identifikasi masalah. Selanjutnya, konselor mengumpulkan pemikiran-pemikiran negatif konseli. Lalu konselor mulai mengombinasikan konseling islam dengan pendekatan psikodinamika. Terakhir merupakan proses penguatan dan pemahaman terhadap materi dan setiap hasil dari proses konseling ,2) konseling islam dengan pendekatan psikodinamika dalam mengatasi *upward comparison*, dapat dikategorikan berhasil dan cukup menghasilkan perubahan.

Kata Kunci : Konseling Islam, Pendekatan Psikodinamika, *Upward Comparison*

ABSTRACT

Anisa Ramadhani Dwi Rahardjo, 2024. *Islamic Counseling With Psychodynamic Approach to Overcome Upward Comparison of a Woman in Surabaya.*

This study aims to: 1) knowing the process of implementing Islamic counseling using a psychodynamic approach to overcome upward comparison of a woman in Surabaya, 2) knowing the results of Islamic counseling using a psychodynamic approach to overcome upward comparison of a woman in Surabaya.

To achieve these goals, a qualitative research approach is used with a type of case study research. The object of research is a woman who experiences upward comparison. The methods used in this research are observation, interview, and documentation. As for data analysis techniques using comparative descriptive techniques.

The results showed that: 1) the counseling process starts from the stage of building good relationships and problem identification. Furthermore, the counselor collects the negative thoughts of the counselee. Then the counselor begins to combine Islamic counseling with a psychodynamic approach. The last is the process of strengthening and understanding the material and every result of the counseling process, 2) Islamic counseling with a psychodynamic approach in overcoming upward comparison, can be categorized as successful and enough to produce changes.

Keywords: Islamic Counseling, Psychodynamic Approach, Upward Comparison.

ملخص

أنيسة رمضانى دوى راهاردجو، 2024. الإرشاد الإسلامى باستخدام النهج الديناميكى النفسى للتغلب على المقارنة التصاعديّة لامرأة فى سورابايا

تهدف هذه الدراسة إلى: (1) معرفة عملية تنفيذ الإرشاد الإسلامى باستخدام المنهج النفسى الديناميكى للتغلب على المقارنة التصاعديّة للمرأة فى سورابايا، (2) معرفة نتائج الإرشاد الإسلامى باستخدام المنهج النفسى الديناميكى للتغلب على المقارنة التصاعديّة للمرأة فى سورابايا.

ولتحقيق هذه الأهداف، يتم استخدام منهج البحث الكيفى مع نوع دراسة الحالة البحثية. موضوع البحث هو امرأة تعاني من المقارنة التصاعديّة. الأساليب المستخدمة فى هذا البحث هي الملاحظة والمقابلات والتوثيق. أما بالنسبة لتقنيات تحليل البيانات باستخدام التقنيات الوصفية المقارنة

أظهرت النتائج أن: (1) أن عملية الاستشارة تبدأ من مرحلة بناء العلاقات الجيدة وتحديد المشكلة. علاوة على ذلك، يقوم المرشد بجمع الأفكار السلبية لدى المرشد. ثم يبدأ المرشد فى الجمع بين الإرشاد الإسلامى والمنهج النفسى الديناميكى. وآخر هذه المراحل هي عملية التقوية والفهم وكل نتيجة من نتائج عملية الإرشاد، (2) ويمكن تصنيف الإرشاد الإسلامى بالمنهج الديناميكى النفسى فى التغلب على المقارنة التصاعديّة على أنه ناجح وكاف لإحداث التغييرات.

الكلمات المفتاحية الإرشاد الإسلامى، المنهج الديناميكى النفسى، المقارنة التصاعديّة

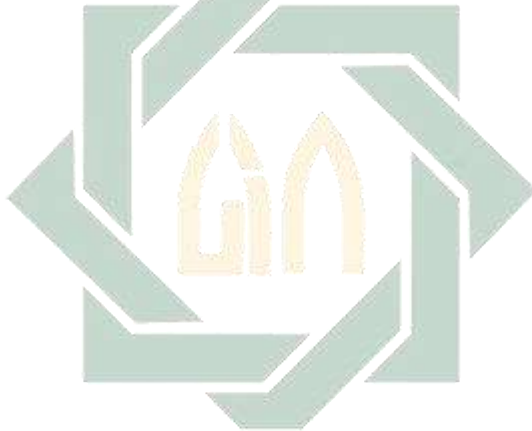
DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	Error!
Bookmark not defined.	
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
ملخص	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	6
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II	10
KAJIAN TEORITIK	10
A. Kerangka Teoritik	10
1. Konseling Islam.....	10
2. Psikodinamika	14
3. Upward Comparison	19
B. Penelitian Terdahulu	23
BAB III	25
METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	25
B. Lokasi Penelitian	26

C. Jenis dan Sumber Data.....	26
D. Tahapan Penelitian.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Validitas Data.....	30
G. Teknik Analisis Data	31
BAB IV.....	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	33
1. Lokasi Penelitian	33
2. Deskripsi Konselor	33
3. Deskripsi Konseli.....	34
4. Deskripsi Masalah Konseli.....	36
B. Penyajian Data	38
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55
1. Perspektif Teori	55
2. Perspektif Islam	61
BAB V	65
PENUTUP	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran dan Rekomendasi.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Kondisi Konseli Sebelum Konseling	41
Tabel 4. 2 Kondisi Konseli Sesudah Konseling	55
Tabel 4. 3 Data Teori dan Lapangan	56
Tabel 4. 4 Sebelum dan Sesudah Konseling	60



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A, Q. (2021, Maret 20). Penelitian Kualitatif: Pengertian, Ciri-ciri, Tujuan, Jenis, Dan Prosedurnya. Retrieved from gamedia:
<https://www.gamedia.com/literasi/penelitian-kualitatif/>
- Abdillah, S. S. (2010). Pengantar Fiqih Imam Syafi'i. Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Abdussamad, Z. (2021). Metode Penelitian Kualitatif. Makassar: CV. Syakir Media Press.
- Agustian, A. G. (2001). Rahasia Sukses Membangkitkan Power. Jakarta: Arga.
- Al-Bassam, A. b. (2017). Syarah Kitab Al-Jami'. Solo: Pustaka Arafah.
- Al-Jaziri, A. R. (1990). Al-Fiqh Ala Al-Mahzab Al-Arba'a. Beirut: 1990.
- Al-Kumayi, S. (2007). Sholat Penyembahan dan Penyembuhan . Jakarta: Erlangga.
- Al-Qur'an, Al-Baqarah : 152. (n.d.).
- Al-Qur'an, Al-Baqarah: 148. (n.d.).
- Al-Qur'an, Ad-Dzariyat: 56
- Al-Qur'an, Al-Isra' : 82. (n.d.).
- Al-Qur'an, Al-Ankabut : 45. (n.d)
- Al-Qur'an, An-Nisa' : 32. (n.d.).
- Al-Qur'an, An-Nisa' : 103
- Al-Qur'an, Ar-Ra'd : 11. (n.d.).
- Al-Qur'an, At-Thoha :14
- Ananta, A. (2022). BodyDissatisfaction Pada Wanita Masa Emergging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. Jurnal Psikologi, 583.
- Ardiyana, D. P. (2022). 2022. Jurnal Pendidikan Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat, 52-59.
- Asqalani, A. H. (1449). Fathul Bari. Mesir: Berbagai Penerbit.
- Aulia, F. (2022). Konseling Psikodinamika Dengan Menerapkan Nilai Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan

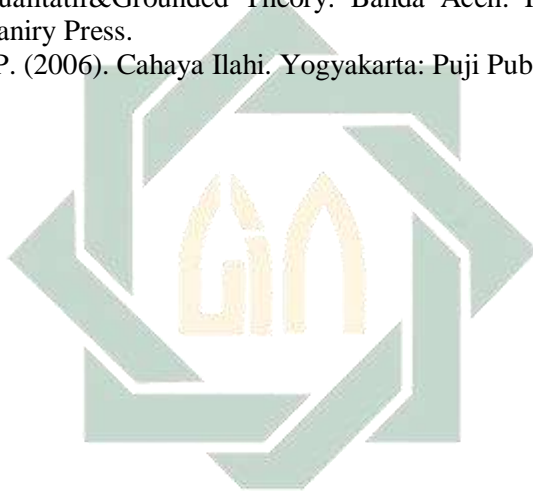
- Attachment (Kelekatan) Anak Perempuan Pada Ayahnya. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 116-135.
- Cherry, K. (2022, Oktober 13). Teori Perbandingan Sosial Dalam Psikologi. Retrieved from Verywellmind: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-social-comparison-process-2795872>
- Dahlan, A. C. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islami Sejarah Konsep dan Pendekatannya*. Yogyakarta: Pura Pustaka.
- El-Qudsy, H. (2012). *Rahasia Gerakan & Bacaan Sholat*. Surakarta Ziyad Visi Media.
- Haryanto, S. (2022). *Psikologi Sholat (Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Sholat)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasibuan, I. E. (2008). *Shalat Dalam Persepektif Fikih dan Tasawuf*. Pekanbaru: Gema Syukran Press.
- Hawwas, A. A. (2013). *Fikih Ibadah (Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Herachwati, N. (2015). Pengaruh Social Comparison Pada Work Attitude: Peran Pemoderasian Competitive Work Group. *Jurnal Siasat Bisnis*, 146-160.
- Herdiansyah, H. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Husein, I. T. (1995). *Kifayah Al-Akhyar*. Beirut: Dar Al-Kitab al-ilmiah.
- Idrus, M. (2009). *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*. Jakarta: Erlangga.
- Islam, D. R. (1993). *Ensiklopedia Islam*. Jakarta: Ensiklopedi Islam.
- Islam, P. P. (1983). *Fikih*. Jakarta: IAIN Direktorat Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam.
- Khalili, M. (2006). *Berjumpa Allah Dalam Sholat*. Jakarta: Zahra.
- Moesarofah. (2023). Psikodinamika Memaafkan Dalam Hubungan Interpersonal. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 182.

- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Munawir, A. W. (2022). *Kamus Arab-Indonesia edisi kedua*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Mustari, F. F. (2021, Desember 22). Memahami Konsep Upward Comparison. Retrieved from Qubisa: <https://www.qubisa.com/microlearning/memahami-konsep-upward-dan-downward-comparison>
- Panjaitan, M. E. (2021). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Subjektive Well-Being Pada Mahasiswi Psikologi Unesa Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2.
- Permatasari, S. D. (2020). Teori Psikodinamika Dalam Menganalisis Konflik Pada Diri Tokoh Koji Namiki. *Jurnal Bahasa dan Budaya Jepang*, 33-38.
- Pratama, Y. (2024). Intervensi Pekerja Sosial Dalam Menangani Mental Health Dengan Menggunakan Teori Psikodinamik. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 82-89.
- Puji, A. (2023, Desember 06). Terapi Psikodinamika, Terapi Bicara Untuk Pahami Pikiran dan Emosi. Retrieved from hellosehat: <https://hellosehat.com/mental/terapi-psikodinamika/>
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur Sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Self-esteem Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan*, 200.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Redaksi, T. (2023, Juli 06). Pantas Orang Finlandia Bahagia 3 Hal ini Haram Disana. Retrieved from CNBC.
- Riadi, M. (2022, November 28). Social Comparison. Retrieved from *Kajian Pustaka*: <https://www.kajianpustaka.com/2022/11/social-comparison.html?m>
- Sarah, A. (2022, Mei 12). Terapi Psikodinamik, Pengertian, Tujuan dan Manfaatnya. Retrieved from *Insan Q*:

<https://insanq.co.id/psikoterapi/terapi-psikodinamik-pengertian-tujuan-dan-manfaatnya>

- Sasongko, J. (2009). Network Simulator dan Network Animator Menggunakan Cygnus Windows dalam Windows XP. *Jurnal Teknologi Informasi*, 60-60.
- Shihab, M. (2000). *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sholikhah, M. (2022). *Konseling Islam Dengan Terapi Sholawat Tibbil Qulub Dalam Menangani Rasa Kesepian Seorang Remaja Yatim Piatu Di Desa Sonoageng Kecamatan Prambon Nganjuk*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Sudarto. (2000). *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, D. M. (1975). *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*. Bandung: CV Ilmu.
- Syafaat, E. B. (2023). Pendekatan Psikodinamika Untuk Pengembangan Kepemimpinan. *Journal of Management*, 182.
- Tanjung, C. S. (2019). Penerapan Terapi Psikodinamika dan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengurangi Symptom Avoidant Personality Disorder. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 73.
- Tuasikal, M. A. (2023, November 30). *Mazan Taqrib*. Retrieved from Apa saja yang termasuk syarat sah shalat?:<https://rumayso.com/37822-matan-taqrib-apa-saja-syarat-sah-sholat.html>
- Usmar, P. M. (2022). Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media di Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan*, 275.
- W.B, S. (2021). Therapist Session Intentions In Cognitive Behavioral And Psychodynamic-Interpersonal Psychotherapy. *Journal Of Counseling Psychology*, 402-414.

- Wahyuni, Y. (2022). Studi Analisis Buku Yang Belum Usai " Kenapa Manusia Punya Luka Batin? Karya Pijar Psikologi. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang.
- Walidin, W. (2015). Metodologi Penelitian Kualitatif&Grounded Theory. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.
- Wanto, P. (2006). Cahaya Ilahi. Yogyakarta: Puji Publishing.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A