



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)

MOTTO

عن أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

Artinya : *“Dari Abu Hurairah radiyallahu ‘anhu, beliau berkata, ‘Rasulullah saw bersabda, ‘Lihatlah siapa yang berada di bawah kalian, dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian, sebab yang demikian lebih patut agar kalian tidak memandang remeh nikmat Allah atas kalian.’”*¹

PERSEMBAHAN

Terimakasih kepada kedua orang tua dan kakak laki-laki saya, atas segala dukungan, motivasi, nasihat, semangat dan do’a yang telah diberikan, hingga saya menjadi pribadi yang kuat dan bertahan hingga sekarang. Kebersamaan yang diiringi canda tawa membuat penulis bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

¹ Lihat riwayatnya dalam Abdullah bin Abdurrahman Al-Bassam, *Syarah Kitab Al-Jami’*, juz. 2, (Solo : Pustaka Arafah, 2017), 23.

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

KATA PENGANTAR

Dengan segala rasa syukur, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas segala berkah, petunjuk, dan pertolongan-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi ini dengan judul "*Konseling Islam dengan Psikodinamika dan Sholat dalam Mengatasi Upward Comparison pada Seorang Wanita di Surabaya.*" Sholawat dan salam juga penulis sampaikan kepada Rasulullah SAW, yang menjadi teladan bagi umat manusia. Selanjutnya ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Akhmad Muzakki, Grad Dip., SEA., MAg., M.Phil., PhD., selaku rektor UIN Sunan Ampel Surabaya
2. Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M. FiL.I. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya
3. Dr. Mohammad Thohir, S. Pd. I, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi penulis.
4. Dr. H. Cholil, M.Pd.I selaku dosen pembimbing yang sabar, meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran yang membangun kepada penulis selama menyusun skripsi.
5. Para dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan penuh kesabaran dan keikhlasan telah memberikan ilmu kepada penulis.
6. Nurul Istiqomah, S.Psi selaku konselor pada penelitian ini
7. Kepada Habib Zaidan yang selalu menemani selama proses mengerjakan skripsi di malam hari ketika saya lelah hingga semangat kembali dengan suaranya yang melekat dihati.

8. Adapun teman-teman dekat yang selalu memberikan semangat dan keyakinan bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Seluruh teman seperjuangan angkatan BKI 2020 terutama kelas B3 terimakasih atas cerita dan kebersamaan kita yang selalu menghiasi hari-hari kuliah, senyum dan canda kalian adalah obat rindu bagi penulis.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini, meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu. Penulis berharap agar segala kebaikan yang diberikan mendapat pahala berlipat dari Allah SWT, dan semoga selalu dilindungi oleh-Nya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, dan kritik serta saran yang diberikan akan digunakan untuk perbaikan di masa depan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis maupun pembaca pada umumnya.

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan pastinya tidak luput dari terjadinya pemikiran membandingkan diri dengan orang lain, apalagi merasa bahwa orang tersebut jauh lebih baik dari diri kita. Hal seperti ini sering terjadi di sekolah, tempat kerja, media sosial, dan dalam lingkungan kehidupan sehari-hari. Perkembangan zaman telah mendorong segala aspek kehidupan, termasuk ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Salah satu dampak positif dari kemajuan IPTEK adalah kemudahan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti penggunaan internet dalam era modern ini.² Apalagi berbagai aplikasi yang sering digunakan dalam kehidupan manusia seperti, WhatsApp, Instagram, Tiktok, dan masih banyak lagi. Ketika menggunakan gadget, orang dapat melihat berbagai postingan. sehingga *views* merasa kagum dan berkeinginan melakukan seperti yang dia lihat, tetapi mereka tidak sadar bahwa belum tentu dia bisa seperti yang dia tahu atau bahkan bisa mengikuti jejak mereka ataupun justru mereka membandingkan dirinya dengan kemampuan orang yang menjadi patokan kepribadiannya.³ Berbagai perbandingan yang sering di jadikan acuan dalam

² Jati Sasongko, "Network Simulator dan Network Animator Menggunakan Cygnus Windows dalam Windows XP," *Jurnal Teknologi Informasi*, Vol.10, no.3, 2009, 60-69.

³ Aliffia Ananta, "Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emergging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme" *Jurnal Psikologi*, vol.11, no.4, 2022, 583.

proses perbandingan diri, biasanya dari segi kekayaan, keharmonisan, kemampuan berbicara, kecerdasan, kekeluargaan, dan masih banyak lagi, jika kita tidak mampu seperti mereka, maka kita akan selalu melihat kekurangan kita, dan berujung tidak bahagia.

Seperti yang terjadi di Finlandia, negara tersebut telah menjadi salah satu dari yang paling bahagia di dunia sejak 2018 hingga 2023 menurut laporan *World Happiness Report*. Tentu saja, hal ini menimbulkan keingintahuan global tentang bagaimana orang Finlandia menghadapi kehidupan. Ternyata, masyarakat Finlandia sangat menghargai pepatah "*Kell' onni on, se onnen kätteköön,*" yang mengajarkan untuk tidak membandingkan atau memamerkan kebahagiaan seseorang. Pernyataan tersebut disampaikan oleh seorang ahli filsafat dan peneliti psikologi asal Finlandia, Frank Martela.⁴ Maka dari itu agar menjadi manusia yang bisa berfikir sehat, tidak diperlukan untuk membandingkan diri kita dengan orang lain atau dalam kata lain *Upward Comparison*, yang mengacu pada perbandingan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul. Konsep perbandingan sosial pertama kali dikemukakan pada tahun 1954 oleh psikolog Leon Festinger, yang menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan alami untuk menilai diri sendiri, seringkali dengan membandingkannya dengan orang lain. Orang membuat segala macam penilaian tentang diri mereka

⁴ Tim Redaksi CNBC, *Pantas Orang Finlandia Bahagia, 3 hal ini 'haram disana*, diakses pada tanggal 06 Juli 2023 Dari <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20230706091240-33-451788/pantas-orang-finlandia-bahagia-3-hal-ini-haram-di-sana/amp>

sendiri, dan salah satu cara utama kita melakukan hal ini adalah melalui perbandingan sosial, atau menganalisis diri sendiri dalam kaitannya dengan orang lain.⁵ Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli, konseli merupakan perempuan yang sedang kuliah sambil bekerja, merasa terpaksa untuk bekerja demi memenuhi kebutuhan keluarganya. Ayahnya sedang sakit dan tidak dapat bekerja, sementara ibunya adalah seorang pedagang baju di pasar. Meskipun bergantung pada pendapatan dari penjualan baju dan gajinya, namun pendapatan menurun dan ada banyak hutang yang harus ditanggung. Meskipun demikian, dia tetap berusaha untuk menyelesaikan kuliahnya dengan baik meski harus membagi waktunya setiap hari. Ketika ia melihat keberuntungan orang lain dalam hal pendidikan, kehidupan, dan kekeluargaan di media sosial, dia merasa kurang beruntung. Namun, dia menyadari bahwa dia juga bisa seperti mereka dengan waktu dan proses yang berbeda, meskipun sering kali merasa kurang motivasi dan stress akibat terus melihat kekurangan dan membandingkan dirinya dengan orang lain.

Dalam mengatasi permasalahan yang ada, peneliti akan menerapkan terapi psikodinamika, sesuai dengan isu yang dihadapi oleh konseli terkait perbandingan diri dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Psikodinamika adalah suatu teori dan pendekatan dalam bidang psikologi yang mengkaji bagaimana aspek-aspek psikologis, seperti dorongan, konflik, dan emosi, memengaruhi perilaku serta

⁵ Kendra Cherry, Teori Perbandingan Sosial dalam Psikologi, diakses pada 13 Oktober 2022 (Cherry, 2022) (Moesarofah, 2023) (Syafaat, 2023) (Moesarofah, 2023)

kehidupan seseorang. Pendekatan ini juga berusaha mengaitkan antara masa lalu individu dan pengalaman hidupnya dengan perkembangan kepribadian dan fungsi mental mereka pada saat ini. Pendekatan psikodinamika sering digunakan dalam terapi psikoanalisis untuk membantu individu mengatasi konflik psikologis yang mungkin terjadi dalam pikiran bawah sadar mereka.⁶ Tujuan dari terapi psikodinamika adalah untuk membantu klien dalam memahami akar masalah psikologisnya, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendasarinya guna mencapai pemulihan jangka panjang. Pendekatan ini juga mencakup pengembangan kemampuan introspeksi, pemahaman diri, dan perubahan dalam pola pikir serta perilaku yang tidak sehat.⁷

Berdasarkan tujuan psikodinamika, sesuai dengan masalah konseli yang mengalami gangguan fisik dan psikis ketika melakukan perbandingan diri dengan orang lain yang lebih baik. Peneliti bertujuan untuk membantu konseli memahami motivasi di balik perbandingan yang tidak sehat tersebut. Dengan pemahaman ini, mereka dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi konseli untuk menjelajahi dan mengatasi perasaan tersebut dengan cara yang lebih positif, serta meningkatkan penerimaan dan penghargaan terhadap diri mereka sendiri. Dalam perspektif Islam, konsep perbandingan dengan orang lain sejalan dengan ajaran agama. Islam mendorong

⁶ Moesarofah, “Psikodinamika memaafkan dalam hubungan interpersonal”, *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, vol.3, no.1, 2022.291.

⁷ Eka Beryl Safa’at, “Pendekatan Psikodinamika Untuk Pengembangan Kepemimpinan”, *Journal of Management and Social Sciences*, Vol.1, No.3, 2023, 182.

umatnya untuk berusaha mencapai kesuksesan dan kebaikan seperti yang ditunjukkan oleh Nabi Muhammad SAW dan tokoh-tokoh terdahulu. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman, dalam surah Al-Baqoroh ayat 148 :

وَلِكُلِّ وَّجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيٰهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ۗ اَيْنَ مَا تَكُوْنُوْنَ
يَاْتِيْكُمُ اللّٰهُ جَمِيعًا ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

Artinya : *"Dan setiap umat mempunyai kiblat yang dia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah kamu dalam kebaikan. Di mana saja kamu berada, pasti Allah akan mengumpulkan kamu semuanya. Sungguh, Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu."*⁸

Bagi umat Muslim, mengukur diri dengan orang yang lebih unggul bisa menjadi motivasi untuk terus berkembang dan meraih prestasi lebih tinggi. Namun, penting untuk mengingat bahwa perbandingan semacam itu harus dilakukan dengan niat yang tulus untuk meningkatkan diri sendiri, bukan untuk merasa rendah diri atau terjerumus dalam kesombongan.⁹ Dengan mempertimbangkan manfaat dari konsep psikodinamika, baik dari perspektif teori maupun Islam, peneliti memilih untuk menetapkan judul ***"Konseling Islam Menggunakan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi Upward Comparison Seorang Wanita di Surabaya"***

⁸ Al-Qur'an, *Al-baqoroh* : 148

⁹ Johan Satria Putra, "Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial", *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol.3, no.2, 2018, 200.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses Konseling Islam Menggunakan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi *Upward Comparison* Seorang Wanita di Surabaya?
2. Bagaimana hasil Konseling Islam Menggunakan Psikodinamika dan Sholat Dalam Mengatasi *Upward Comparison* Pada Seorang Wanita di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Proses Konseling Islam Dengan Psikodinamika dan Sholat Dalam Mengatasi *Upward Comparison* Pada Seorang Wanita di Surabaya
2. Untuk Mengetahui Hasil Konseling Islam Dengan Psikodinamika dan Sholat Dalam Mengatasi *Upward Comparison* Pada Seorang Wanita di Surabaya

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis
Penelitian ini bisa memberikan pemahaman dalam mengatasi perbandingan atas dengan individu yang dianggap lebih superior
2. Praktis
Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian serupa masa depan, dan juga sebagai sumber literature untuk teori-teori yang telah ada sebelumnya yang relevan dengan masalah sama yang dibahas dalam penelitian ini.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam
Konseling Islam adalah panduan dan arahan yang diberikan oleh seorang konselor Muslim kepada individu yang menghadapi masalah atau kesulitan dalam kehidupan mereka. Tujuannya adalah membantu

individu mencapai kesehatan mental, kebahagiaan, dan kesuksesan berdasarkan prinsip-prinsip agama Islam.

Menurut Anwar Sutoyo, konseling Islami adalah proses membantu individu memahami dan mengembangkan fitrah mereka sesuai dengan ajaran Allah dan Rasul-Nya, dengan memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang diberikan oleh Allah agar mereka dapat menjalani hidup sesuai dengan petunjuk-Nya.¹⁰

2. Psikodinamika

Psikodinamika adalah pendekatan dalam psikologi yang berfokus pada pemahaman dinamika bawah sadar dan tidak sadar dalam pikiran dan perilaku seseorang. Pendekatan ini memandang bahwa pikiran dan perilaku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang disadari, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor psikologis yang tidak disadari. Sigmund Freud Ahli psikologi Austria yang dianggap sebagai bapak psikodinamika. Freud mengusulkan teori psikoanalisis yang menjelaskan peran penting dari konflik seksual dan agresi dalam perkembangan manusia.

Adler menyatakan bahwa manusia lahir dengan tubuh yang lemah.¹¹ Menyebabkan perasaan tidak berdaya dan ketergantungan pada orang lain. Baginya,

¹⁰ Deni Putra Ardiyana, “Konseling Islam Dalam Pendidikan Keluarga”, *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, 2022, 53-59.

¹¹ Yoga Pratama, “Intervensi Pekerja Sosial Dalam Menangani Mental Health Dengan Menggunakan Teori Psikodinamik”, *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, Vol.2, No.1, 2024, 82-89.

manusia merupakan makhluk yang saling bergantung secara sosial, dan rasa keterhubungan dengan orang lain merupakan aspek kunci bagi kesehatan mental, yang telah ada sejak awal keberadaan manusia. Seperti halnya konseli secara tidak sadar membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih unggul darinya

3. Upward Comparison

Upward comparison merupakan langkah penilaian diri dengan membandingkan dengan individu lain yang dianggap lebih berhasil, berprestasi, atau memiliki sifat yang diidamkan. Hal ini biasanya dilakukan untuk memotivasi diri sendiri dan meningkatkan kinerja atau pencapaian pribadi. *Upward comparison* dapat berdampak positif jika seseorang terinspirasi untuk meningkatkan dirinya sendiri atau menggunakan perbandingan itu sebagai sumber motivasi. Namun, hal ini juga dapat berdampak negatif jika menghasilkan perasaan rendah diri, ketidakpercayaan, atau frustrasi karena perbedaan yang dirasakan antara diri sendiri dan orang yang dibandingkan.¹²

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dalam lima bab diskusi. Penulis merancang kerangka pembahasan sebagai berikut:
BAB Pertama : Pendahuluan meliputi konteks masalah,

¹² Marcelline Eva Panjaitan, "Hubungan Antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswi Psikologi Unesa Pengguna Instagram" *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol.8, no.5, 2021, 2.

rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan struktur pembahasan.

BAB Kedua : Dalam bab ini, peneliti memperkenalkan konseling Islam dengan pendekatan psikodinamika dan hubungannya dengan Sholat, *Upward comparison*, serta studi terdahulu yang relevan, menunjukkan dasar teoritis yang kuat untuk penelitian ini.

BAB Ketiga : Metode Penelitian menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi penelitian, sumber data, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data, validitas, dan analisis data.

BAB Keempat : Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini peneliti menjelaskan secara rinci hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan. Pemaparan Gambaran Umum Subjek Penelitian, Penyajian Data Akhir dan Pembahasan Hasil Penelitian.

BAB Kelima : Penutup. Pada bab terakhir mencakup kesimpulan, saran, rekomendasi atau masukan yang diperuntukkan penelitian selanjutnya dan uraian keterbatasan peneliti melaksanakan penelitian

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Islam

a. Pengertian

Menurut Abdul Cholik Dahlan, Konseling Islam adalah suatu proses dimana seorang individu/konseli yang memiliki masalah atau problem akan diarahkan sesuai sunnah Allah dan Rasulullah SAW, guna mencapai taraf kemanusiaan seutuhnya dan kedamaian hidup.

Menurut Hamdani Bakran as-Zaki, konseling Islami adalah pengembangan potensi intelektual melalui keimanan dan ketakwaan, serta penyelesaian permasalahan hidup yang dihadapi individu berdasarkan Al-Quran dan Sunnah.

Menurut Aunur Rahim Fakih, konseling Islami merupakan proses membantu konseli memahami kehadiran Tuhan dalam dirinya serta berupaya mematuhi perintah Allah SWT untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki.

Menurut Kamal, konseling Islam mendorong dan membantu individu dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan permasalahannya dengan memberikan bimbingan mengenai dunia dan akhirat.

Menurut Aziz menjelaskan bahwa konseling Islami merupakan suatu proses dimana seorang konselor memberikan bimbingan dan menasihati klien untuk mengambil keputusan mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya.¹³

¹³ Mar'atus Sholikhah, "Konseling Islam Dengan Terapi Sholawat Tibbil Qulub Dalam Menangani Rasa Kesepian

Berdasarkan pengertian diatas bahwa dapat ditarik kesimpulan Konseling Islam menekankan pada nilai-nilai tauhid (keesaan Allah), akhlak (moralitas), keadilan, kebersamaan, dan masalah (kemaslahatan) sebagai kerangka panduan bagi klien dalam menghadapi masalah mereka. Dalam konseling Islam, konselor juga memberikan bantuan dan nasihat berdasarkan hukum-hukum dan prinsip-prinsip agama Islam yang relevan dengan masalah individu tersebut. Adapun terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al isra' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ
وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : *“Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”*¹⁴

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Quran adalah sumber penyembuhan dan anugerah bagi mereka yang beriman dan memperingatkan bahwa umat Islam dapat kembali memainkan perannya di

Seorang Remaja Yatim Piatu Di Desa Sonoageng Kecamatan Prambon Nganjuk”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya,

¹⁴ Al-qur'an, Al isra' : 82

kehidupan ini, mereka dapat menemukan jalan keluar dari masalah mereka jika mereka bersedia mengikuti Al-Qur'an dan mematuhi ajarannya di semua aspek kehidupan. Oleh karena itu, dalam konseling Islam, Al-Qur'an digunakan sebagai sumber penyelesaian masalah.

b. Tujuan Konseling Islam

Dalam kepentingan konseling Islam, terdapat tujuan yang bersifat umum dan tujuan yang lebih spesifik.

1) Tujuan umum konseling Islam yaitu membantu klien menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya sehingga dapat mengambil keputusan yang terbaik berdasarkan bimbingan konselor. Klien dan konselor kemudian dapat menjalani kehidupan yang bahagia dan seimbang antara dunia ini dan akhirat.

2) Menurut Ahmad Mubarrok, tujuan konseling Islam adalah:

a) Mengatasi permasalahan konseli

b) Memelihara ketenangan jiwa dan mengoptimalkan potensi konseli.

Memahami serta menggali penyembuhan dari penyakit melalui Al-Qur'an dan Sunnah¹⁵

c. Fungsi Konseling Islam

Terdapat dua fungsi yakni secara tradisional dan secara spesifik.

1) Secara Tradisional, ada 3 fungsi sebagai berikut:

¹⁵ Ibid, 18

- a) Fungsi rehabilitasi: Berkaitan dengan penyembuhan psikologis, adaptasi, pengembangan, dan penyelesaian gangguan emosional dan mental, serta kesehatan mental.
 - b) Fungsi pendidikan: Terkait dengan peningkatan keterampilan, penyelesaian masalah kehidupan, menghadapi perubahan dalam hidup, dan membantu dalam masalah jangka pendek seperti kecemasan, ketegangan, dan kesepian.
 - c) Fungsi preventif : Fungsi ini untuk pencegahan atau Perlindungan terhadap masalah yang mungkin timbul. Hal ini dapat dianggap sebagai prediksi diri terhadap risiko masalah yang terjadi.
- 2) Secara spesifik, fungsi konseling Islam tidak bisa dilepaskan dari dimensi spiritual. Dalam nasehat ini, orang yang meminta nasehat dibimbing kembali kepada Al-Quran dan Sunnah. Dalam Islam, kita diajarkan untuk mencari makna hidup dalam setiap tantangan yang kita hadapi dengan selalu meminta bantuan dari Allah SWT.¹⁶

d. Langkah-Langkah Konseling Islam

- 1) Mengenali masalah, mengidentifikasi dampaknya, serta menentukan urutan penyelesaian masalah yang prioritas berdasarkan gejala yang ada.
- 2) Diagnosis permasalahan yang ada serta latar belakang permasalahan. Pada langkah ini penelitian menggunakan teknik pengumpulan

¹⁶ Abdul Chaliq Dahlan. *Bimbingan dan Konseling Islami Sejarah Konsep dan Pendekatannya*. (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), 218.

- data yang pertama kali mengidentifikasi permasalahan yang ada dan konteks permasalahannya
- 3) Menentukan prognosis, masalah dan bantuan teknis/terapeutik untuk mengatasi masalah sesuai dengan konteks masalah pengobatan, langkah ini merupakan tahapan pelaksanaan pengobatan sesuai dengan hasil prognostik yang telah ditentukan.
 - 4) Evaluasi dan tindak lanjut fase ini membantu memastikan tingkat keberhasilan terapi yang diterapkan pada masalah konseli dan memantau kemajuannya pada interval waktu yang teratur.¹⁷

2. Psikodinamika

a. Pengertian

Teori psikodinamika merupakan suatu pendekatan psikologi yang berfokus pada pemahaman dinamika alam bawah sadar dan bawah sadar dalam pikiran dan tindakan seseorang. Pendekatan ini memandang bahwa pikiran dan perilaku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang disadari, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor psikologis yang tidak disadari. Pendekatan ini dikembangkan oleh Sigmund Freud pada awal abad ke-20 dan mempertimbangkan peran yang dimainkan oleh emosional, konflik internal, dan motivasi yang

¹⁷ Djumhur Mohammad Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah.*, (Bandung: CV Ilmu, 1975), 104-106.

tersembunyi dalam membentuk sikap dan tingkah laku seseorang.¹⁸

Teori psikodinamika menggambarkan perasaan seseorang sulit melupakan kejadian yang kurang menyenangkan dimasa kecil atau dimasa lalu. Biasanya individu yang mengalami permasalahan emosi terpendam dan rasa trauma dalam diri sejak kecil akan merasa sulit mempertahankan kondisi normal dan selalu dapat keadaan perasaan yang mengkhawatirkan jika terjadi sesuatu hal dikehidupan yang sedang dijalaninya dimasa dewasa. Luka batin misalnya dapat memberikan dampak buruk pada kepribadian seseorang dipicu atas kecakapan dan keinginannya mengenal orang lain.¹⁹

b. Teknik Psikodinamika

- 1) Asosiasi Bebas: Teknik ini melibatkan meminta klien untuk mengatakan apa pun yang muncul di pikirannya tanpa filter. Dengan melakukan asosiasi, terapis dapat membantu klien mengakses materi bawah sadar yang mungkin tersembunyi.
- 2) Intervensi Interpretatif : Memberikan penjelasan atau interpretasi dari apa yang muncul selama sesi

¹⁸ Sheila Devinda Permatasari, “ Teori Psikodinamika Dalam Menganalisis Konflik Pada Diri Tokoh Koji Namiki Sebagai Pilot Kaiten dalam Film “ Deguchi No Nai Umi”, *Jurnal Bahasa dan Budaya Jepang*, vol.3, no.1, 2020, 33-38.

¹⁹ Yeni Wahyuni, “Studi Analisis Buku yang Belum Usai “Kenapa Manusia Punya Luka Batin? Karya Pijar Psikologi”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, 2022, 12.

- terapi untuk membantu klien mendapatkan wawasan lebih dalam tentang diri mereka sendiri.
- 3) Analisis Mimpi : Mimpi sering diinterpretasikan sebagai jendela ke dalam pikiran bawah sadar seseorang. Mimpi sering kali dianggap sebagai jendela pikiran bawah sadar seseorang. Terapis dapat menggunakan analisis mimpi untuk membantu klien memahami konflik emosional yang mungkin tidak disadari oleh mereka dalam kehidupan sehari-hari.
 - 4) Analisis Transferensi: Fenomena transferensi terjadi ketika klien memindahkan perasaan dan emosi dari hubungan masa lalu mereka ke terapisnya. Terapis dapat menggunakan transferensi membantu klien memahami dan mengatasi potensi konflik yang tidak disadari.
 - 5) Konfrontasi: Terapis menggunakan konfrontasi untuk membantu klien menghadapi dan mengatasi konflik bawah sadar yang mungkin mereka hindari atau tidak menyadari keberadaannya.²⁰

c. Tujuan Psikodinamika

Tujuan utama terapi psikodinamika adalah :

- 1) Meningkatkan kesadaran klien terhadap dirinya sendiri.

²⁰ Styles W.B, “Therapist Session Intentions in Cognitive Behavioral and Psychodynamic-Interpersonal Psychotherapy”, *Journal of Counseling Psychology*, Vol 43, No. 4, 2021, 402-414.

2) Meningkatkan pemahaman klien tentang pikiran, perasaan, dan keyakinannya terkait dengan pengalaman masa lalu, terutama masa kecilnya.²¹

Konselor mencapai hal ini dengan membimbing konseli menyelidiki konflik yang belum diselesaikan dan peristiwa penting dari masa lalu klien, tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperluas pemahaman tentang pikiran, perasaan, dan keyakinan terkait pengalaman masa lalu, terutama masa kecil. Ini membantu individu dalam memahami serta menangani masalah sehingga mereka dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan memuaskan.²²

d. Manfaat Psikodinamika

Beberapa manfaat dari teori psikodinamika antara lain:

1) Meningkatkan Kesadaran Diri: membantu individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri, terutama dalam kaitannya dengan pengalaman masa lalu dan bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi perilaku dan emosi mereka saat ini.

2) Menyelesaikan Konflik Bawah Sadar: Dengan memahami konflik bawah sadar yang mungkin

²¹ InsanQ, *Terapi Psikodinamik, Pengertian, Tujuan dan Manfaatnya*, diakses pada tanggal 12 Mei 2022 dari [\(Sarah, 2022\) \(Tanjung, 2019\)/](#)

²² Cindy Stefanie Tanjung, "Penerapan Terapi Psikodinamika dan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengurangi Symptom Avoidant Personality Disorder", *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, vol.4, no.2, 2019, 73.

- mempengaruhi perilaku dan emosi, individu dapat mulai menyelesaikan masalah tersebut. Ini dapat membantu mereka merasa lebih baik secara emosional dan psikologis.
- 3) Meningkatkan Kesejahteraan Emosional: Dengan memahami dan menyelesaikan konflik bawah sadar, individu dapat merasa lebih baik secara emosional. Ini dapat membantu mereka menjalani hidup yang lebih sehat dan memuaskan.
 - 4) Meningkatkan Self-Esteem dan Kepercayaan Diri : Bisa membantu individu dalam memahami diri dan tingkah laku mereka. yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa harga diri dan kepercayaan diri mereka.
 - 5) Membantu Dalam Penyembuhan Gangguan Psikologis: membantu individu yang menderita berbagai gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan.²³

e. Tahapan Psikodinamika

Konseling dengan pendekatan teori psikodinamika biasanya melibatkan beberapa tahap berikut:

- 1) Tahap Awal: Tahap ini melibatkan penilaian awal dan pembentukan aliansi terapeutik. Klien dan konselor bekerja sama untuk mengidentifikasi masalah dan tujuan konseling.
- 2) Tahap Eksplorasi: Konselor membantu klien mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilaku

²³ Aprinda Puji, *Terapi Psikodinamika, Terapi Bicara Untuk Pahami Pikiran dan Emosi*, diakses pada tanggal 06 Desember 2023 dari (Puji, 2023) (Aulia, 2022)

- mereka, serta bagaimana hal-hal ini mungkin terkait dengan pengalaman masa lalu mereka.
- 3) Tahap Pemahaman: Konselor membantu klien memahami cara mereka berpikir, merasa, dan berperilaku, serta bagaimana hal-hal ini mungkin dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu mereka.
 - 4) Tahap Perubahan: Konselor membantu klien mengembangkan strategi dan keterampilan baru untuk mengatasi masalah mereka dan mencapai tujuan mereka.
 - 5) Tahap Penutupan: Konselor dan klien meninjau kemajuan yang telah dibuat dan merencanakan langkah-langkah selanjutnya.²⁴

3. Upward Comparison

a. Pengertian

Upward comparison merupakan aspek dari perbandingan sosial di mana seseorang membandingkan dirinya dengan individu yang dianggap memiliki kemampuan atau prestasi lebih tinggi. Dalam perbandingan ini, seseorang menilai dirinya dari segi kemampuan, pengetahuan, karir, dan aspek lainnya dengan orang yang dianggap lebih unggul. Individu yang cenderung melakukan *upward comparison* sering kali, ada dorongan yang kuat untuk meningkatkan diri dan mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya, tetapi kadang melemah

²⁴ Fitri Aulia, "Konseling Psikodinamika Dengan Menerapkan Nilai Tri Hita Karana untuk Meningkatkan Attachment (Kelekatan) Anak Perempuan pada Ayahnya, *Jurnal Konseling Pendidikan*, vol.6, no.2, 2022, 116-135.

jika keinginan tersebut tidak sesuai ekspektasi yang diharap.²⁵

Dalam Proses penanganan upward comparison dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir klien dan membantu mereka mengalihkan fokus dari perbandingan dengan orang lain ke pengembangan dan penerimaan diri sendiri. Terapis dapat menggunakan teknik kognitif-perilaku, contohnya adalah mengenali pikiran negatif yang berkaitan dengan perbandingan sosial dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih realistis dan positif. Selain itu juga dapat membantu klien mengembangkan kepercayaan diri dan apresiasi terhadap kemampuan dan pencapaian mereka sendiri

b. Ciri-Ciri Upward Comparison

Beberapa tanda dari perbandingan adalah sebagai berikut:

- 1) Rasa Tidak Puas: Orang yang melakukan *upward comparison* cenderung Merasa kurang puas dengan diri sendiri karena melihat orang lain memiliki prestasi atau kesuksesan yang lebih besar.
- 2) Rasa Inferioritas: *Upward comparison* dapat menyebabkan individu merasa rendah diri atau merasa bahwa mereka tidak sebaik orang lain yang mereka bandingkan.
- 3) Motivasi untuk Meningkatkan Diri: *Upward comparison* dapat menjadi pendorong untuk meningkatkan diri sendiri. Melihat prestasi orang

²⁵ Muchlisin Riadi, *Social Comparison*, diakses pada tanggal 28 November 2022

lain yang lebih tinggi dapat memotivasi individu untuk bekerja lebih keras dan mencapai tujuan yang lebih tinggi.

- 4) Inspirasi: *Upward comparison* juga dapat memberikan inspirasi. Melihat orang lain yang berhasil dapat menginspirasi individu untuk mengejar impian mereka sendiri dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.
- 5) Perasaan Tidak Adil: *Upward comparison* juga dapat menimbulkan perasaan tidak adil atau kecemburuan terhadap orang lain yang dianggap lebih sukses. Hal ini dapat menghasilkan perasaan negatif dan ketidakpuasan yang lebih dalam.

c. Cara mengatasi Upward Comparison

Mengatasi *upward comparison* bisa menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan diri. Di bawah ini adalah beberapa strategi yang bisa membantu mengatasi perbandingan yang menunjukkan kemajuan:

- 1) Sadari dan Terima Diri Sendiri: Sadari bahwa setiap individu unik dengan kekuatan dan kelemahan mereka sendiri. Terima diri sendiri dan hargai pencapaian yang telah Anda capai. Fokus pada pertumbuhan dan perkembangan pribadi Anda sendiri.
- 2) Tetapkan sasaran yang sesuai dengan kemampuan: Tentukan tujuan yang sesuai dengan kenyataan serta sesuai dengan kemampuan dan keinginan sendiri. Hindari membandingkan diri Anda dengan orang lain yang mungkin memiliki konteks dan situasi yang berbeda.
- 3) Hentikan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain secara berlebihan: Ingatlah

- bahwa setiap individu memiliki perjalanan dan waktu mereka sendiri. Fokuslah pada perjalanan dan pencapaian pribadi Anda sendiri.
- 4) Temukan Inspirasi dari Orang Lain: Alihkan energi dari perbandingan yang merugikan menjadi sumber inspirasi. Lihatlah keberhasilan orang lain sebagai motivasi untuk meningkatkan diri sendiri dan mencapai tujuan.
 - 5) Melatih diri untuk mengucapkan syukur atas apa yang telah Anda capai dan miliki. Berfokuslah pada hal-hal baik dalam kehidupan dan hargai pencapaian kecil maupun besar yang telah diraih.
 - 6) Jaga Diri Sendiri: Perhatikan kebutuhan dan kesejahteraan diri sendiri. Lakukan aktivitas yang membuat Anda bahagia dan mengisi energi positif. Jaga keseimbangan antara pekerjaan, waktu luang, dan interaksi sosial yang membangun.
 - 7) Jalin Hubungan Sehat dengan orang-orang di sekitar. yang mendukung dan menghargai. Hindari lingkungan yang memicu perbandingan merugikan dan mencari dukungan dari orang-orang yang memotivasi untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri.²⁶

Dalil yang memperkuat pentingnya bersyukur segala karunia yang diberikan Allah dan menghindari perbandingan dalam pemberian-Nya terdapat dalam Surah An-Nisa' ayat 32 :

²⁶ Farhana Fitria Mustari, *Memahami Konsep Upward dan Downward Comparison*, diakses pada tanggal 22 Desember 2021 dari (Mustari, 2021)

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ
 لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لَهُمْ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا
 كَتَبْنَا لَهُنَّ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ ۗ وَسْئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ
 شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya : “Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”²⁷

Ayat ini mengajarkan kita untuk tidak merasa dengki terhadap karunia yang Allah berikan kepada orang lain. Setiap individu memiliki bagian dan karunia yang unik dalam hidup mereka. Alih-alih membandingkan diri dengan orang lain, kita diajak untuk meminta kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Hal ini mengingatkan kita untuk fokus pada perjalanan dan pencapaian pribadi kita sendiri, dan mengucapkan rasa syukur atas segala yang telah diberikan Allah kepada kita.

B. Penelitian Terdahulu

Tujuan penelitian sebelumnya adalah untuk membandingkan penelitian yang dilakukan sekarang dengan penelitian sebelumnya. Berikut adalah tiga relevansi dari jurnal dalam lima tahun terakhir:

²⁷ Al-Qur'an, *An-Nisa* : 32

1. Hasil penelitian Siti Fatimatuzzahroh, dan Abdul Muhid (2021) dengan judul “Efektivitas Penerapan Bimbingan Konseling Islami Mengatasi Permasalahan Siswa dalam Proses Belajar: Literature Review” menggunakan siswa sebagai objek, sedangkan penulis menggunakan seorang wanita sebagai objek penelitian
2. Hasil penelitian Hanifah Nur Aqilah, dan Mochammad Isa Anshori (2023) dengan judul “Pendekatan Psikodinamika untuk Pengembangan Kepemimpinan” memiliki tujuan yang sama, yaitu membangun interaksi yang baik dengan orang lain serta mewujudkan arti kebersamaan yang indah.
3. Hasil Penelitian Putri Maharani Usmar, dan Eva Meizara Puspita Dewi (2022) dengan judul “Pengaruh *Upward Comparison* terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media di Kota Makassar” pada penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan penulis menggunakan kualitatif

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif, guna untuk memahami, menjelaskan, atau menggambarkan fenomena yang sedang diteliti melalui analisis data yang berupa wawancara, observasi, atau dokumentasi. Penelitian ini sering dilakukan dalam konteks sosial dan humaniora, dengan fokus pada interpretasi makna dan pengalaman individu atau kelompok. Penelitian kualitatif dalam melakukan prosesnya menggunakan latar (*setting*) yang alamiah (*naturalistic*) tanpa campur tangan manusia bisa diartikan bukan hasil perlakuan (*treatment*) intervensi peneliti atau manusia serta tidak melibatkan manipulasi variable.²⁸

Peneliti menggunakan metode tersebut karena orientasi tujuan penelitian ini adalah mengetahui proses peristiwa atau fenomena yang sedang dalam pengkajian. Harapan peneliti yaitu dalam menggunakan metode penelitian ini dapat memperoleh hasil yang kemurnian datanya real sesuai kondisi lapangan serta keperluan lain yang mendukung tercapainya tujuan penelitian dapat terpenuhi dengan pendekatan kualitatif tersebut. Jenis pendekatan kualitatif pada rancangan penelitian yaitu studi kasus dimana penelitian yang menelaah tentang satu orang, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan dan sebagainya dalam periode waktu yang terbatas. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang suatu fenomena atau peristiwa, dan kemudian data dianalisis

²⁸ Warul Walidin AK, dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. (Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press,2015), 77.

untuk menghasilkan sebuah teori. Wawancara, observasi, dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data seperti halnya untuk penelitian kualitatif.²⁹

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Kota Surabaya, sesuai dengan lokasi tinggal konseli. Alamat konseli tidak dijelaskan secara rinci untuk melindungi privasi mereka, menghindari potensi risiko yang dapat timbul.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer merujuk pada informasi yang dikumpulkan secara langsung dari sumbernya, misalnya melalui observasi atau wawancara. Ini juga dapat dijelaskan sebagai data yang berasal langsung dari sumber asli, seperti hasil wawancara, catatan observasi, atau informasi dari responden. Dalam penelitian ini, subjek yang mengalami *Upward Comparison* dijelaskan sebagai informan untuk menggali keaslian data, sedangkan keluarga, dan kerabat konseli turut serta menjadi bagian pengambilan data utama untuk mengumpulkan data primer dari mereka.³⁰ Data primer yang diperoleh dalam studi ini adalah sebagai berikut:

²⁹ Zuchri Abdussamad. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Makassar: CV. syakir Media Press,2021), 90.

³⁰ Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. (Banjarmasin: Antasari Press,2011), 71.

- 1) Data yang menjadi dasar terjadinya *Upward Comparison* pada seorang wanita yaitu kronologis dan latar belakang masalah yang dialami konseli tersebut.
- 2) Data terkait seluruh hal-hal yang diinginkan konseli kedepannya supaya lebih baik
- 3) Data seluruh hal-hal yang dirasakan setelah konseli menerima *Treatment* Psikodinamika.

Data primer yang paling utama dalam penelitian ini adalah dari seorang wanita yang mengalami Perbandingan. Data primer yang didapat oleh peneliti dari observasi awal mencakup indikator-indikator perbandingan yang menunjukkan, yaitu sebagai berikut:

- a) Merasa dirinya tidak sebaik atau seberuntung orang lain.
 - b) Sering menangis ketika merasa lelah dengan keadaan.
 - c) Mudah tersulut amarah dan mudah jengkel ketika sedang tidak baik-baik saja.
 - d) Menarik diri dari lingkungan sekitar yang menurut dia tidak suka dengannya.
 - e) Ketika pikiran negatif muncul, suka membuat cerita instagram yang berisi kata-kata motivasi.
 - f) Susah tidur karena banyak pikiran untuk kedepannya.
- b. Data Sekunder

Merupakan informasi yang menambahkan pada data primer atau data awal, juga dikenal sebagai data asli. Biasanya “sekunder” adalah jumlah hasil yang digunakan individu untuk mengumpulkan

informasi atau data. Untuk melengkapi informasi dasar, informasi sekunder diperoleh secara tidak langsung atau dari berbagai sumber dari sumber kedua. Dalam penelitian ini, teman dan tetangga berfungsi sebagai data sekunder.³¹

- 1) Informasi mengenai keadaan lingkungan sekitar konseli.
- 2) Evaluasi atau respons dari keluarga dan teman konseli.

D. Tahapan Penelitian

Penelitian ini mengikuti tiga tahap yang berbeda, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian. Tahap perencanaan mencakup pemilihan lokasi dan subjek penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas, pembuatan hipotesis awal, dan persiapan untuk proses penelitian, termasuk tinjauan tentang izin, ketersediaan partisipan, dan jadwal.

Tahap pelaksanaan adalah ketika peneliti melakukan pengumpulan dan analisis data melalui berbagai metode seperti wawancara, observasi dan dokumentasi dengan melibatkan subjek penelitian dan pihak yang terkait. Analisis data dilakukan untuk memahami dan menyimpulkan temuan penelitian.

Tahap penyelesaian adalah tahap terakhir di mana hasil penelitian disusun secara rinci, termasuk evaluasi ulang data dari lapangan dan pengembangan kemampuan analisis ulang untuk mengurangi kesalahan.

³¹ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*,...,71

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, tahap pengumpulan data memiliki peranan krusial karena teknik yang digunakan akan memengaruhi hasil dan kualitas penelitian secara signifikan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, digunakan teknik pengumpulan data berikut:

1. Observasi

Observasi adalah proses melihat secara langsung suatu objek dan mencatat gejala-gejalanya selama penelitian. Observasi sangat penting untuk menyajikan gambaran yang realistis mengenai perilaku atau kejadian, menjawab pertanyaan, mendukung pemahaman tentang perilaku manusia, dan sebagai alat evaluasi.

2. Wawancara

Proses yang melibatkan penyelidikan yang mendalam menggunakan data utama dari subjek penelitian dan data tambahan dari sumber terdekat dengan konseli, seperti teman, tetangga, dan keluarga. Wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi yang detail mengenai latar belakang dan pemikiran terkait masalah *overthinking* yang dialami konseli. Selama proses wawancara, bahasa yang santai dan tidak resmi digunakan untuk memastikan bahwa sumber data merasa nyaman untuk mengekspresikan ide dan perasaannya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data kualitatif yang melibatkan analisis dokumen yang dibuat oleh subjek penelitian atau pihak terkait. Data dokumentasi merupakan informasi yang terkumpul dari peristiwa masa lalu dan dapat berupa tulisan, gambar,

karya, catatan observasi, hasil wawancara, dan sejenisnya.

F. Teknik Validitas Data

Keakuratan data peneliti diperkuat dengan menggunakan metode triangulasi (teknik yang menguji suatu data), yaitu pemeriksaan keaslian data dengan memanfaatkan sumber eksternal untuk tujuan verifikasi atau perbandingan disebut inspeksi melalui triangulasi.³²

Menurut Moleong, triangulasi merupakan teknik untuk memeriksa keaslian data dengan menggunakan sumber yang berbeda dari data tersebut untuk tujuan verifikasi atau perbandingan. Teknik ini mengacu pada pengujian melalui sumber lain.³³

Denzin menemukan empat tipe triangulasi. yang melibatkan Triangulasi melibatkan penggunaan beragam sumber, teknik, peneliti, dan teori, seperti wawancara dan observasi pribadi, dan observasi non-pribadi, yang mengacu pada pengamatan atas perilaku dan peristiwa masa lalu untuk menemukan konsistensi. Teknik pengumpulan data beragam diterapkan untuk memperoleh data primer dan sekunder, dengan observasi dan wawancara sebagai sarana utama untuk mengumpulkan informasi utama yang relevan dengan pengambilan keputusan.³⁴

³² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2014) , hal. 173

³³ Ibid, hal.176

³⁴ Ibid, hal.180

G. Teknik Analisis Data

Setelah menghimpun dan menggabungkan informasi, langkah selanjutnya adalah menilai data. Evaluasi data melibatkan upaya sistematis dalam menyusun dan mengorganisir catatan dari pengamatan, wawancara, serta sumber lainnya untuk memperdalam pemahaman peneliti terhadap kasus yang diselidiki, dan menyajikannya sebagai referensi bagi pihak lain.³⁵ Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan analisis kualitatif yang terus-menerus seiring dengan pengumpulan data. Proses analisis data melibatkan tiga tahap kegiatan sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi Data adalah proses menyederhanakan, mengabstraksi, dan mengubah data mentah berdasarkan catatan lapangan yang diperoleh.³⁶ Reduksi data akan dilakukan secara berkesinambungan sebagai bagian dari penelitian. Tahap reduksi data merupakan elemen dari proses analisis. Peneliti membuat keputusan tentang bagian mana dari data yang akan diberi kode dan dibuang, pola apa yang akan digunakan untuk merangkum beberapa bagian, dan cerita apa yang akan disampaikan merupakan keputusan analitis. Proses reduksi data bertujuan untuk lebih mempertajam data, Memetakan, mengarahkannya, menghapus bagian-bagian data yang tidak diperlukan, dan menyusunnya sehingga memudahkan dalam menarik kesimpulan dan melanjutkan proses validasi.

2. Penyajian Data

³⁵ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2011), hal. 143.

³⁶ Muhammad Idrus, *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal.150.

Setelah data disederhanakan, langkah berikutnya adalah memvisualisasikan data. Penyajian data membantu dalam memahami situasi, merencanakan pekerjaan lebih lanjut, menarik kesimpulan awal, dan mengambil tindakan.³⁷

3. Analisis Data

Tujuan dari analisis data ini adalah untuk memfasilitasi pemahaman terhadap data yang telah terkumpul. Menurut Laxy, dalam penelitian kualitatif, penggunaan data bersifat induktif.³⁸ Pendekatan induktif adalah metode yang digunakan untuk mencapai hasil penelitian dengan memulai dari observasi tentang hal-hal atau isu tertentu, lalu menyimpulkan prinsip-prinsip umum.³⁹

³⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 95.

³⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 26

³⁹ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), hal. 57.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Deskripsi lokasi penelitian disebut juga suatu gambaran mengenai letak pelaksanaan penelitian. Tempat penelitian ini di Jalan Mrutu Kalianyar, Kelurahan Wonokusumo, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya. Adapun alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena lebih efisien dalam tenaga, biaya dan waktu. Dasar pertimbangan yang kedua yaitu *setting* yang dipilih memiliki karakteristik khusus yang sesuai dengan topik penelitian. Hasil pengamatan dengan observasi lapangan yang telah dilakukan menunjukkan kebanyakan wanita yang berada di lokasi tersebut mengalami dan menunjukkan gejala *Upward Comparison* atau perbandingan diri keatas karena banyak orang sering bermain sosmed sehingga terus melihat orang lain jauh lebih baik darinya.

Mrutu Kalianyar terletak di Kelurahan Wonokusumo, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya. Terletak sekitar 6 km dari pusat kota industri, Mrutu Kalianyar memiliki akses yang tidak jauh dari pusat perkotaan, dengan ketinggian sekitar 2 meter di atas permukaan laut dan luas wilayah sebesar 2,5 km². Kawasan ini dikelilingi oleh permukiman padat dengan jalan yang berbelok-belok. Selain itu, di Mrutu Kalianyar terdapat beberapa pondok pesantren yang merupakan ciri khas Semampir, termasuk makam Sunan Ampel, Ponpes Sunan Giri, dan Ponpes Sidogiri.

2. Deskripsi Konselor

Seorang konselor adalah individu yang mendampingi konseli dalam proses konseling, memiliki

pengetahuan tentang teknik dasar dan berbagai saran. Sebagai fasilitator bagi konseli, konselor membantu dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Berikut adalah profil konselor:

Nama : Nurul Istiqomah, S.Psi
TTL : Bangkalan , 01 Desember 1991
Lulusan : S-1 Universitas Trunojoyo Madura
Pengalaman kerja: 2015 - 2018 BK MAS Tahsinul Akhlaq Surabaya
2018 - sekarang: Guru BK SMK Triguna Bhakti Surabaya

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata konseli

Nama : Sinta (Nama Samaran)
TTL : Surabaya, 21 Mei 2000
Usia : 24 Tahun
Status : Mahasiswi
Prodi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

b. Kepribadian Konseli

Konseli dikenal dengan sifatnya yang baik, periang dan kadang juga pemarah akibat terlalu bawa perasaan. Ia sangat rajin dalam hal kehidupan seperti mengerjakan tugas dengan baik dan pekerja keras dalam hal mencari uang, kesehariannya ia belajar dan juga bekerja di sebuah toko milik saudaranya, terkadang ia juga menjaga toko milik dia sendiri, semua ia lakukan demi dirinya dan kebutuhan keluarga yang kadang kekurangan, konseli sangat humble pada semua orang meskipun bertemu dengan orang baru dia tetap menyikapi layaknya teman dekatnya, dia suka bercerita tentang keadaan keluarganya dan dirinya ketika kuliah.

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak keempat dari empat bersaudara, satu-satunya perempuan di antara saudara-saudaranya. Di rumah, dia tinggal bersama kedua orang tua (ayah dan ibu) serta kakak laki-lakinya yang merupakan anak ketiga, kedua saudara pertamanya sudah memiliki rumah tangga masing-masing sehingga tidak satu rumah lagi dengan konseli.

Ayahnya sudah tidak bekerja dikarenakan memiliki riwayat sakit yang sudah lama, sehingga tidak memungkinkan lagi untuk bekerja, dan ibunya seorang pedagang baju di pasar tepatnya dekat dengan rumah konseli, dan kakak yang pertama seorang penjual ubi jalar di dekat ponpes, yang kedua seorang dokter spesialis, dan yang ketiga bekerja sebagai gojek, semua gaji yang di dapat sudah memiliki tujuan masing-masing, sehingga konseli terpaksa untuk bekerja untuk kebutuhan lainnya. Terkadang konseli juga mengajari keponakannya mengaji dan belajar pelajaran sekolah.

d. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli termasuk dalam kategori ekonomi menengah ke bawah, sebab orang tua dan saudaranya memiliki pekerjaan yang pendapatannya tidak seberapa, dan masih banyak kebutuhan yang belum tercukupi, sehingga terkadang banyak hutang yang harus dibayar dan tunggakan yang belum terselesaikan, adapun biaya kuliah juga terkadang meminta dispensasi kepada pihak kampus.

e. Latar Belakang Keagamaan Konseli

Konseli adalah seorang perempuan yang taat beragama. ia sering beribadah dan puasa sunnah,

kesehariannya juga melaksanakan sholat 5 waktu dan mengaji, ketika diluar ia juga memakai pakaian tertutup serta memakai hijab, ia juga terkadang mengikuti kajian keagamaan seperti haul akbar dan kajian di suatu tempat bersama teman-temannya.

f. Lingkungan Sosial Konseli

Konseli tinggal di Mrutu Kalianyar, sebuah lingkungan di Kelurahan Wonokusumo, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya. Mayoritas penduduk di sana adalah orang Madura, religius, dan memiliki semangat kerja yang tinggi. konseli dibesarkan dari keluarga agamis, serta mengenyam pendidikan pesantren, dan lingkungan yang baik dan tolong menolong antar tetangga.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah konseli bermula ketika keluarganya dilanda berbagai masalah, mulai dari kakaknya dan orang tua nya. Saat ini konseli bekerja sambil kuliah, dia melakukan pekerjaan sebagai admin shoope itu berawal dari sepupunya mengetahui latar belakang kondisi keluarganya, sehingga merasa tidak tega melihat konseli, akhirnya diberilah pekerjaan tersebut dengan gaji 3 juta perbulan.

Dengan keterpaksaan itu berujung semangat bagi konseli, karna baginya ada orang tua yang harus di bahagiakan. Karna kakak yang pertama hanya berjualan ubi jalar yang dimana penghasilan tidak menentu dan sudah berkeluarga dan memiliki problem hutang sehingga tidak bisa membantu konseli dan orang tua, lalu kakak kedua seorang dokter, ia tinggal bersama istrinya diluar kota dan terkadang tidak memberi sepeserpun

uang hasilnya, itulah juga menjadi masalah bagi konseli, karna dianggap dia kakak yang paling baik dalam hal pekerjaan, tetapi sayangnya tidak membantu karna hasutan istri, dan mengunjungi rumah pun bisa dihitung berapa kali dalam setahun, dan kakak yang terakhir hanya bekerja sebagai gojek, berpenghasilan yang tidak menentu terkadang hanya cukup untuk kebutuhan dirinya sendiri (kakak konseli).⁴⁰

Pekerjaan konseli yang tidak bisa jauh dari handpone membuat konseli terus membuka dan bermain dengan berbagai sosmed, sehingga suatu waktu dia melihat berbagai postingan dan cerita milik temannya yang menunjukkan kemampuan dan kecemaraan keluarganya, membuat konseli merasa rendah diri dan merasa bahwa dia tidak sepadan dengan orang lain yang dianggap lebih baik darinya, tetapi disisi lain konseli mengalihkan dengan membuat kata-kata motivasi di sosmednya agar dia merasa bahwa semua akan baik-baik saja, dia juga selalu bangkit ketika melihat orang yang lebih baik, tetapi terkadang rapuh ketika tidak ada yang memberi dia semangat dan memotivasinya.

Langkah berikutnya, peneliti juga melakukan wawancara yang mendalam dengan orang-orang penting dalam kehidupan konseli, seperti ibu, teman, dan kakaknya. Ibunya juga terkadang mengeluh lelah dan sedih pada konseli, sehingga menimbulkan rasa sedih juga pada diri konseli, ibunya mengetahui bahwa dia membandingkan diri dengan orang lain karena pernah

⁴⁰ Wawancara 10 Desember 2023, asesmen awal, significant Other (teman konseli)

berbicara hal seperti itu pada ibunya, lalu ibunya hanya menyuruh dia untuk bersabar dengan keadaan dan menenangkan konseli bahwa semuanya telah diatur oleh yang maha kuasa.⁴¹

Lalu beralih pada temannya, teman konseli mengatakan bahwa dia jarang bercerita keadaan keluarganya dan dirinya sendiri, mereka ketika keluar bersama hanya bersenang-senang dan tidak menceritakan apapun tentang dirinya, tidak ada gejala atau tanda-tanda bahwa dirinya membandingkan diri dengan orang lain.⁴² Begitu dengan kakak konseli, mereka juga tidak pernah tahu konseli menceritakan tentang gejala dan perasaannya, yang mereka tahu dia hanya seorang adik yang pekerja keras dan ramah.

B. Penyajian Data

1. Proses Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi *Upward Comparison* Seorang Wanita di Surabaya.

Penelitian ini menguraikan penerapan Psikodinamika dan Sholat sebagai metode untuk mengatasi *upward comparison* pada seorang perempuan di Surabaya. Proses terapi atau konseling dilakukan selama 5 minggu dengan jadwal pertemuan antara konselor dan konseli yang telah disepakati sebelumnya melalui kontrak pra-konseling. Waktu dan teknik konseling disetujui dan didiskusikan bersama, dengan durasi sesi antara 30-45 menit, tidak melebihi 60 menit.

⁴¹ Wawancara 17 Desember 2023, Ibu konseli

⁴² Wawancara 17 Desember, teman dekat konseli

Konselor mempersiapkan tempat pelaksanaan proses konseling atau terapi satu hari sebelumnya, untuk mempertimbangkan keadaan dan situasi di lapangan. Pada proses ini konselor menentukan tahapan konseling yang akan dilakukan supaya dapat mengetahui masalah serta sasaran tujuan konseling tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Selain itu konselor terlebih dahulu menganalisa kondisi konseli baik fisik maupun psikis sehingga dalam melaksanakan konseling atau terapi dapat dilakukan secara teratur dan sistematis sesuai prosedur. Langkah-langkah yang diambil oleh konselor adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Konselor melakukan identifikasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kondisi dan masalah yang dihadapi oleh konseli. Tahap ini melibatkan pengumpulan sebanyak mungkin informasi dari konseli dan orang lain seperti keluarga atau teman, melalui wawancara dan observasi. Sebelum memulai konseling, konselor melakukan wawancara langsung dengan konseli untuk mendapatkan data terkait perbandingan dengan orang lain, sehingga gejala atau dampak yang dialami oleh konseli dapat diidentifikasi. Pada pertemuan pertama, konselor dan konseli bertemu di rumah konseli. Awalnya, konseli merasa canggung dan malu, namun konselor mengajaknya untuk santai dan rileks agar proses konseling berjalan lancar.

Konseli diberitahu bahwa hari ini hingga akhir pertemuan serasa seperti mengobrol dengan teman dekat, yang membuatnya tersenyum dan menyenangkannya. Pada awal sesi, konseli mengungkapkan bahwa kabarnya baik, terlihat dari

ekspresi wajah yang cerah dan senyumnya saat bercerita. Konselor menanyakan kegiatan sehari-hari konseli, yang mencakup membantu ibunya merawat ayah yang sakit, bekerja sebagai admin di Shopee, dan kuliah.

Dalam sesi wawancara berikutnya, konseli mengungkapkan bahwa ia sering merasa lelah dengan rutinitas sehari-harinya, merasa tidak ada perubahan dan tertekan dengan pikirannya. Ketika bermain atau menggunakan media sosial, ia sering melihat kehidupan orang lain atau teman-temannya yang terlihat lebih baik darinya, sehingga timbul perasaan membandingkan diri dengan mereka. Ia bertanya-tanya mengapa dirinya tidak sebahagia temannya yang memiliki keluarga harmonis dan menyenangkan, hal itu merupakan salah satu gejala dari perbandingan ke atas, seperti merasa rendah diri dan tertekan. Namun, ia juga mencoba menenangkan dirinya dengan membaca kata-kata motivasi di media sosial dan membagikannya di WhatsApp dan Instagram.

Ketika dalam lingkungan pertemanan pun terkadang merasa tidak mudah cocok dengan seseorang karena dirinya keras kepala, hanya orang tertentu yang menurut dia bisa mengerti sifatnya dan dipercaya, karna banyak teman yang ia jumpai namun tidak bertahan lama.⁴³ Pihak yang diwawancarai meliputi ibu konseli dan teman konseli. Menurut ibu konseli, konseli saling bercerita dengan ibunya

⁴³ Hasil Wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 23 Desember 2023

berbagai keluhan yang dialami dalam keluarga mereka, terkadang berujung menangis bersama, lalu menguatkan satu sama lain, menjalani apa yang ada dihadapannya dengan keikhlasan dan berprinsip bahwa kedepannya akan jauh lebih baik-baik saja.⁴⁴ Berdasarkan pengakuan teman konseli, konseli memiliki kepribadian yang ramah dan mudah bergaul tetapi kadang keras kepala dengan orang yang tidak sejalan dengannya, dan tidak mudah mengumbar cerita pribadinya kepada orang lain termasuk temannya, hanya terlihat baik-baik saja.⁴⁵

Tabel 4. 1 Kondisi Konseli Sebelum Konseling

No	Kondisi Konseli	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Stress akibat memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi	X		
2.	Merasa tidak memadai dalam mencapai standar yang dianggap lebih tinggi olehnya	X		
3.	Perasaan cemburu atau iri melihat kesuksesan atau prestasi orang lain yang lebih tinggi		X	
4.	Sering begadang akibat terlalu lelah oleh banyak pikiran yang terlintas	X		
5.	Minder jika bertemu			

⁴⁴ Hasil wawancara dengan Ibu konseli tanggal 23 Desember 2023

⁴⁵ Hasil wawancara dengan teman konseli tanggal 23 Desember 2023

	orang yang menurutnya lebih baik	X		
--	----------------------------------	---	--	--

Dari data yang disajikan, terlihat bahwa konseli mengalami perbandingan diri yang cenderung positif, dengan melihat pencapaian pribadi dan menghargai dirinya sendiri, yang bisa menjadi fokus untuk perubahan pertama.

b. Diagnosis

Setelah mengidentifikasi masalah, langkah ini akan menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli beserta penyebabnya, sebagaimana diuraikan dalam deskripsi masalah. Konseli menunjukkan tanda-tanda *Upward Comparison*, yang meliputi beberapa gejala:

- 1) Stres karena merenungkan kemungkinan-kemungkinan yang belum pasti, sehingga membuatnya rentan terhadap suasana hati yang buruk.
- 2) Merasa dirinya tidak memadai dalam mencapai standar yang dianggap lebih tinggi olehnya
- 3) Perasaan cemburu atau iri melihat kesuksesan atau prestasi orang lain yang lebih tinggi
- 4) Sering begadang akibat terlalu lelah oleh banyak pikiran yang terlintas
- 5) Minder jika bertemu orang yang menurutnya lebih baik

Fokus utama yang perlu dibenahi adalah cara konseli memandang sesuatu agar lebih baik dan tidak membandingkan.

c. Prognosis

Langkah berikutnya setelah memahami permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah prognosis, yang melibatkan penentuan jenis bantuan

yang akan diberikan untuk mengatasi masalah konseli. Ini mencakup sesi konseling yang akan diberikan oleh konselor yaitu konseling islam dengan psikodinamika dalam mengatasi *upward comparison* pada seorang wanita di surabaya.

Psikodinamika adalah teori psikologis yang mengajukan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh konflik internal yang tidak sadar, motivasi, dan pengalaman masa lalu. Psikodinamika berfokus pada pemahaman dan pemecahan masalah yang mendasari perilaku dan emosi seseorang.

Tujuan dari teknik konseling dalam psikodinamika adalah membantu individu untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik dan mengatasi konflik internal yang mungkin menjadi penyebab masalah mental atau emosional yang mereka alami. *Upward comparison* adalah fenomena di mana seseorang membandingkan dirinya dengan individu lain yang dianggap lebih berhasil, beruntung, atau berprestasi. Hal ini dapat meningkatkan perasaan rendah diri, tidak berarti, atau tidak kompeten pada individu. Dalam konteks psikodinamika, salah satu metode yang bisa digunakan untuk mengatasi perbandingan diri ke atas adalah metode interpretasi. Konselor dapat membantu individu untuk memahami akar dari perasaan rendah diri yang mungkin muncul akibat perbandingan tersebut. Dengan mengeksplorasi dan mengungkapkan konflik internal dan motivasi yang tidak sadar, individu dapat memahami penyebab perasaan rendah diri mereka dan mengatasi masalah tersebut.

Selain teknik interpretasi, teknik konfrontasi juga dapat digunakan untuk mengatasi upward comparison. Konselor dapat menghadapi individu dengan pola pikir negatif atau perasaan tidak berarti yang mungkin ditimbulkan oleh perbandingan dengan orang lain. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi pola-pola tersebut, individu dapat mengubah perspektif mereka terhadap diri sendiri dan meningkatkan harga diri dan rasa kompetensi.

Konselor dalam konseling psikodinamika harus berfokus pada pemahaman menyeluruh tentang individu dan konflik internal yang mungkin mempengaruhi perasaan rendah diri dan perbandingan dengan orang lain. Dengan memahami akar masalah yang tersembunyi, individu dapat menjalani proses pengembangan pribadi yang lebih menyeluruh dan bermakna.

d. Treatment atau Langkah Terapi

Setelah menentukan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah berikutnya adalah memberikan bantuan sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam prognosis. Tahap ini memiliki peran penting dalam proses konseling karena menentukan efektivitas konselor dalam membantu konseli mengatasi masalahnya. Didalam psikodinamika, konselor menggunakan teknik:

1) Teknik Asosiasi Bebas :

Teknik ini meminta klien untuk secara bebas mengungkapkan semua hal yang muncul dalam pikirannya tanpa perlu mengikuti urutan logis atau teratur, sehingga konseli dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan bebas menggunakan kata-kata dan menyampaikan

segala hal yang terlintas dalam pikirannya. Peran konselor dalam teknik asosiasi yaitu membimbing konseli untuk mengasosiasikan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang terpendam dalam diri mereka. Konselor membantu konseli untuk menggali menyelami tingkat-tingkat bawah sadar mereka dan memahami bagaimana pengalaman masa lalu dapat memengaruhi kehidupan dan perilaku mereka pada saat ini.

Tujuan dari teknik asosiasi untuk membantu konseli memahami pemikiran yang tidak sadar atau tersembunyi yang mungkin mempengaruhi perilaku mereka. Dengan memperhatikan asosiasi bebas konseli, konselor membantu konseli mengidentifikasi pola-pola pikiran atau emosi yang mungkin berkaitan dengan masalah-masalah psikologis yang mereka alami. Berikut merupakan tahapan dalam proses konseli :

a) Tahap Persiapan

- (1) Konselor membuka konseling dengan sapaan ramah dan hangat.
- (2) Konselor mengawali sesi konseling dengan berdoa bersama konseli.
- (3) Konselor mengidentifikasi pola perilaku, pikiran yang muncul selama sesi konseling yang telah dilakukan pekan sebelumnya.
- (4) Konselor sebelum memulai sesi konfrontasi menjelaskan deskripsi manfaat dan mekanisme pelaksanaan praktik

b) Tahap Pelaksanaan

- (1) Konselor menjelaskan secara singkat tentang teknik asosiasi secara umum

- (2) Konselor meminta agar konseli memposisikan duduk yang nyaman dengan suasana hati yang tenang dan leluasa
 - (3) Konseli diberitahu bahwa akan diminta untuk mengatakan apapun yang terlintas dalam pikiran tanpa penyensoran.
 - (4) Konselor memberikan instruksi kepada konseli agar mengatakan apapun yang terlintas tanpa memikirkan tentang logika atau relevansinya, dan konselor mengatakan *“luapkan apapun yang terlintas pada pikiran dan perasaanmu sekarang”*
 - (5) Konseli mulai mengatakan apapun yang terlintas dalam pikiran, satu demi satu, tanpa memikirkannya terlalu banyak
 - (6) Konselor mencatat respons konseli dan mencoba untuk menginterpretasikan apa yang diungkapkan.
 - (7) Konselor mengajukan berbagai pertanyaan dan umpan balik kepada konseli berdasarkan asosiasinya, dan menjelaskan lebih lanjut atau merenungkan makna dari apa yang konseli katakan.
 - (8) Konselor menggali nilai-nilai agama dan spiritualitas untuk membantu konseli dalam proses penyembuhan dan pemulihan.
- c) Tahap Evaluasi atau Penutup
- (1) Konselor merangkum hasil sesi, dan merencanakan langkah selanjutnya.
 - (2) Konselor memberikan form kertas untuk catatan konseling mandiri yang akan dilakukannya seminggu kedepan.

- (3) Konselor mengakhiri sesi konseling dengan do'a dan salam.⁴⁶
- 2) Teknik Konfrontasi: Merupakan suatu pendekatan yang digunakan oleh konselor untuk menghadapi konseli secara langsung dan jujur terhadap masalah atau konflik yang dihadapi. Tujuan dari teknik konfrontasi adalah untuk membuat konseli menyadari dan mengakui masalah atau konflik yang dihadapinya, sehingga dapat membantu konseli untuk mengidentifikasi solusi dan mengatasi masalah tersebut.

Peran konselor dalam menggunakan teknik konfrontasi adalah sebagai penggerak untuk membantu konseli menghadapi masalahnya, mendukung konseli dalam proses pengembangan pemahaman diri, serta memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan masalah. Berikut merupakan tahapan dalam proses konseli dengan teknik konfrontasi:

- a) Tahap Persiapan
 - (1) Konselor membuka konseling dengan sapaan ramah dan hangat.
 - (2) Konselor mengawali sesi konseling dengan berdoa bersama konseli.
 - (3) Konselor mengidentifikasi pola perilaku, pikiran yang muncul selama sesi konseling yang telah dilakukan pekan sebelumnya.

⁴⁶ Pertemuan kedua konseling 8 Januari 2024

(4) Konselor sebelum memulai sesi konfrontasi menjelaskan deskripsi manfaat dan mekanisme pelaksanaan praktik

b) Tahap Pelaksanaan

(1) Konselor mempersilahkan konseli untuk mengambil posisi duduk yang nyaman dan leluasa agar tidak tegang dan lebih rileks ketika proses konseling

(2) Konselor meminta agar konseli mengungkapkan apa yang menjadi dasar sehingga konseli sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

(3) Konseli menceritakan hal yang membuatnya merasa tidak seberuntung orang lain sehingga membandingkan dirinya, ekspresi konseli ketika menceritakan dengan suara lirih dan senyum sambil bermain krudung yang ia kenakan.

(4) Konselor menepuk bahu konseli sebanyak 2 kali sambil tersenyum sebagai bentuk menguatkan dan tidak berlarut dalam kesedihan.

(5) Konseli tersenyum lalu melanjutkan ceritanya dengan ekspresi lebih percaya diri dan santai.

(6) Konselor memberi masukan dan memerintahkan konseli membaca istighfar terlebih dahulu sebanyak 3x dalam setiap helaian nafas setelah apa yang diceritakan, lalu konselor memotivasi dan memberi nasihat berdasarkan persepsi islam, sambil menyentuh dada dan memejamkan mata,

agar konseli merasa lebih tenang dan menyadari akibat permasalahannya.

(7) Konseli diarahkan untuk memusatkan pikirannya dengan mencurahkan keluh kesah hatinya dalam setiap berfikir dan melakukan serta dibersamai fokus pikiran dan keyakinan yang positif bahwa dirinya bisa tanpa perlu melihat orang lain.

c) Tahap Evaluasi atau Penutup

(1) Konselor melakukan evaluasi terhadap jalannya proses konseling yang telah dilakukan bersama konseli.

(2) Konselor memberikan form konseling mandiri untuk konseli

(3) Konselor menutup konseling dengan do'a dan salam.⁴⁷

3) Sholat, melalui praktik sholat yang konsisten dan berkesinambungan, konseli dapat mengembangkan perspektif yang lebih seimbang tentang dirinya dan mengurangi kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan. Berikut merupakan tahapan dalam proses konseling melalui sholat :

a) Tahap Pembukaan

(1) Konselor mempersilahkan konseli dan menyapa kabar sambil tersenyum, lalu memulai dengan membaca do'a.

(2) Konselor melakukan penilaian terhadap konseli untuk memahami permasalahan

⁴⁷ Pertemuan ketiga konseling 15 Januari 2024

yang dihadapi termasuk sejauh mana konseli terpengaruh oleh *upward comparison*.

- (3)Konselor membantu konseli memahami nilai-nilai sholat dalam konteks mengatasi perbandingan diri dengan orang lain, seperti kesadaran diri, kesederhanaan, dan rasa syukur.
- (4)Konselor bekerja sama dengan konseli untuk mengembangkan rutinitas sholat yang konsisten dan teratur sebagai bagian dari strategi untuk mengatasi *upward comparison*.

b) Tahap Pelaksanaan

- (1)Konselor membantu konseli membangun koneksi yang lebih dalam dengan Allah melalui praktik sholat, membantu konseli merasa lebih aman dan berharga tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain.
- (2)Selama sesi konseling, konselor membantu konseli memperkuat keterampilan coping yang dapat digunakan saat perasaan perbandingan diri muncul, termasuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif.
- (3)Saat melakukan sholat, konseli diminta berusaha untuk memfokuskan perhatian pada diri sendiri, sementara melepas semua beban pikiran dan mengalihkan perhatian hubungannya dengan Allah.
- (4)Konselor mengarahkan konseli agar sholat sebagai waktu untuk memperkuat koneksi spiritualnya dengan Allah dan

menyarankan berbicaralah dengan-Nya ketika do'a, tentang perasaan, tantangan yang dihadapi dan minta bimbingan serta melatih diri untuk menerima diri apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan. Dan mengingat bahwa setiap individu unik dan bernilai di mata Allah tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain.

- (5) Konseli diminta mengupayakan untuk menjaga konsistensi dalam praktek sholat baik dalam waktu maupun kualitasnya. Karena semakin konsisten dalam praktek sholat, semakin kuat pula efeknya dalam membantu mengatasi perasaan perbandingan diri.
- (6) Konselor mengatakan pada konseli sambil memegang bahunya bahwa, dengan mengikuti langkah-langkah ini secara konsisten, sholat dapat menjadi alat yang kuat dalam membantu mengatasi perbandingan diri yang tidak sehat dengan orang lain dan meningkatkan kesejahteraan spiritual dan emosional secara keseluruhan.
- (7) Konselor mengajak konseli agar bergerak komitmen dalam dirinya untuk meningkatkan hubungan konseli dengan Allah SWT melalui ibadah dan do'a, karena meningkatkan ibadah dan berdoa secara teratur dapat membantu konseli merasa lebih tenang, memperoleh ketenangan batin, dan memperkuat iman dalam menghadapi cobaan dan tantangan hidup.

Karena hal ini sudah terdapat pada Al-qur'an surah Al-baqoroh ayat 152 :

□ فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya : “Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

- c) Tahap Evaluasi atau Penutup
- (1)Konselor melakukan evaluasi terhadap jalannya proses konseling yang telah dilakukan bersama konseli.
 - (2)Konselor memberikan form konseling mandiri
 - (3)Konselor mengakhiri sesi konseling dengan salam.⁴⁸
- e. Evaluasi atau Follow Up
- Setelah konselor memberikan terapi kepada konseli, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi hasilnya. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai kemajuan yang telah dicapai melalui proses konseling dan melihat perkembangan konseli dalam periode waktu tertentu. Konseling dilakukan selama 5 minggu, dari tanggal 1 hingga 29 Januari 2024, dengan sesi konseling dilakukan sekali seminggu setiap hari Senin. Konselor memulai kegiatan tindak lanjut setiap minggu setelah sesi konseling,

⁴⁸ Sesi keempat konseling 22 Januari 2024

sementara konseli juga mengirimkan laporan mengenai pelaksanaan konseling islam dengan psikodinamika dan sholat.

Selama proses konseling, konselor juga melakukan pemantauan melalui WhatsApp dengan bertanya apakah konseli telah mengimplementasikan saran-saran dalam kehidupan sehari-hari. Konseli merespons bahwa ia telah melakukannya dan telah mengalami sedikit perubahan dalam dirinya, serta tidak lagi terlalu fokus pada kehidupan orang lain seperti sebelumnya. Ketika muncul pikiran membandingkan diri, konseli mengatakan bahwa ia melakukan istighfar, mengambil air wudhu, dan mengalihkan perhatiannya pada hal-hal lain, seperti berkumpul bersama keluarga. Selain itu, dalam ibadah sholat, konseli juga berusaha untuk melakukannya tepat waktu. Observasi yang dilakukan peneliti terlihat jika kondisi konseli mulai membaik, yaitu lebih ceria dan tidak membicarakan orang yang menurut dia jauh lebih baik darinya. Menurut pengakuan *informan* yakni ibu dan teman konseli, mereka mengatakan bahwa konseli terlihat lebih semangat dalam hal pekerjaan dan perkuliahan.⁴⁹

2. Hasil Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi *Upward Comparison* Seorang Wanita di Surabaya

⁴⁹ Evaluasi 29 Januari 2024

Setelah menjalankan Konseling Islam Dengan Psikodinamika dan Sholat untuk mengatasi *upward comparison* pada seorang wanita, peneliti memperoleh pemahaman tentang efektivitas proses konseling yang dilakukan oleh konselor. Untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada konseli, konselor melakukan observasi dan wawancara langsung di rumah konseli, berinteraksi dengan ibu konseli, serta bertemu dengan teman-temannya. Dalam proses wawancara, konseli mengungkapkan bahwa sebelumnya merasa terbebani oleh kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain sehingga merasa tidak nyaman saat melakukan kegiatan lain. Namun, setelah menjalani proses konseling, konseli merasakan adanya perubahan, seperti konsistensi dalam menjalankan sholat tepat waktu, menghadapi hari-hari dengan lebih ringan, mengurangi penggunaan media sosial sebagai pemicu perbandingan diri, dan memulihkan hubungan dengan teman-temannya.

Menurut hasil wawancara dengan ibu konseli, konseli tampak lebih berbicara dan responsif terhadap cerita ibunya, serta terlihat lebih bersemangat dan bijaksana dari sebelumnya. Menurut wawancara dengan teman konseli, konseli lebih aktif dalam meminta bimbingan terkait studinya, dan sering bertanya kepada teman jika ada yang tidak dimengerti, serta menyapa saat bertemu meskipun dengan teman yang tidak begitu dekat.

Tabel 4. 2 Kondisi Konseli Sesudah Konseling

No	Kondisi Konseli	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Mengalami stres karena khawatir tentang hal-hal yang mungkin tidak terjadi.			X
2.	Merasa tidak mencapai standar yang dianggap lebih tinggi oleh individu itu sendiri.			X
3.	Perasaan cemburu atau iri saat melihat kesuksesan atau prestasi orang lain yang lebih tinggi.		X	
4.	Kebiasaan begadang karena terlalu lelah oleh banyak pikiran yang menghantui.			X
5.	Merasa minder saat bertemu dengan seseorang yang dianggap lebih baik			X

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a. Konseling Islam Dengan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi Upward Comparison Seorang Wanita di Surabaya

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data yang bersifat perbandingan, yang melibatkan proses membandingkan teori dengan

praktik. Fokus perbandingan ini adalah pada perubahan sikap konseli sebelum dan setelah menjalani sesi konseling. Selama proses konseling, konselor memastikan melalui berbagai tahapan, termasuk identifikasi masalah, diagnosis, penentuan prognosis, pemberian perawatan, dan evaluasi atau tindak lanjut. Pendekatan yang diterapkan adalah analisis perbandingan, yang menghubungkan teori dengan praktik konseling yang dilakukan.

Tabel 4. 3 Data Teori dan Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena masalah beserta ciri dan gelajanya.	Dalam penelitian lapangan, data dikumpulkan melalui interaksi wawancara dan observasi langsung dengan konseli. Untuk menguatkan hasil tersebut, peneliti juga menggunakan informasi dari ibu dan teman konseli. Permasalahan awal yang diidentifikasi meliputi: a. Mengalami stres karena khawatir tentang hal-hal yang mungkin tidak terjadi. b. Merasa tidak mencapai standar yang dianggap lebih tinggi oleh individu itu sendiri. c. Perasaan cemburu atau iri saat melihat kesuksesan atau prestasi orang lain yang lebih tinggi. d. Kebiasaan begadang karena terlalu lelah oleh banyak pikiran yang menghantui.

		e. Merasa minder saat bertemu dengan seseorang yang dianggap lebih baik.
2.	Diagnosis masalah bertujuan untuk mengenali tantangan yang dihadapi oleh konseli beserta penyebabnya.	Berdasarkan penjelasan hasil identifikasi masalah, sumber atau pemicu mendasar dari tantangan yang dialami oleh konseli adalah kecenderungan untuk sering membandingkan dirinya dengan orang lain, yang dikenal sebagai <i>Upward Comparison</i> .
3.	Prognosis melibatkan proses menentukan jenis dukungan yang akan diberikan kepada konseli selama jalannya sesi konseling.	Dengan bantuan konseling Islam yang menggunakan pendekatan psikodinamika untuk mengatasi perbandingan diri yang tidak sehat, konselor memutuskan untuk memberikan dukungan berupa meningkatkan kualitas ibadahnya yang sering terlambat karena adanya perbandingan diri yang tidak sehat, mengurangi paparan media sosial yang memicu perbandingan, serta menekankan pada pencapaian pribadi dan praktik rasa syukur.
4.	Treatment	minggu sebelumnya konselor sudah menemui konseli untuk melakukan kontrak konseling. konselor menggunakan Teknik Asosiasi Bebas ini memungkinkan klien untuk menjelajahi dan

	<p>mengungkapkan pikiran, perasaan, atau pengalaman tanpa batasan atau penilaian dari terapis. Hal ini dapat membantu klien menggali masalah yang mendasari secara lebih dalam, memahami pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, serta mengidentifikasi solusi atau pemecahan masalah yang mungkin tersembunyi.</p> <p>onfrontasi. Melalui konfrontasi, komselor secara terbuka dan langsung menghadapi konseli tentang pola perilaku, pikiran, atau pertahanan yang mungkin digunakan untuk menghindari kesadaran akan konflik bawah sadar. Ini membantu konseli memahami dinamika yang mendasari masalah mereka, mendorong pertumbuhan pribadi, dan memfasilitasi perubahan yang positif.</p> <p>holat, Dalam konteks konseling, sholat dapat berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan kesadaran diri, ketenangan pikiran, dan koneksi spiritual. Sholat juga memberikan kesempatan bagi konseli untuk merenung, memperkuat nilai-nilai pribadi, dan mendapatkan dukungan spiritual dalam mengatasi</p>
--	---

		tantangan atau perubahan yang dihadapi.
5.	Follow Up	Konselor melakukan follow-up dengan konseli dan menemukan bahwa setelah menjalani tahap perawatan, konseli telah mengalami transformasi menjadi individu yang terorganisir dan mampu menerima dirinya sendiri tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain. Konseli juga menyadari bahwa ia telah terlalu terfokus pada kesuksesan orang lain, dan ketika perilaku tersebut muncul, ia dapat mengatasi dengan menerapkan proses treatment konseling.

Berdasarkan data teori dengan data lapangan yang ada konseling islam dengan psikodinamika ini diharapkan membantu konseli untuk menyadarkannya bahwa setiap individu memiliki keunggulan dan kekurangan uniknya sendiri, sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan. Memahami akar penyebab dari rasa tidak puas dan tidak percaya diri yang muncul akibat *upward comparison*, sehingga dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya.

b. Analisis Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi *Upward Comparison* Seorang Wanita di Surabaya

Penjelasan berikut adalah evaluasi akhir dari pelaksanaan konseling islam dengan psikodinamika

dan sholat dalam mengatasi *upward comparison* pada seorang wanita

Tabel 4. 4 Sebelum dan Sesudah Konseling

No	Kondisi Konseli	Kondisi Sebelum Konseling			Kondisi Sesudah Konseling		
		Sering	Jarang	Tidak Pernah	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Mengalami stres karena khawatir tentang hal-hal yang mungkin tidak terjadi.	X					X
2.	Merasa tidak mencapai standar yang dianggap lebih tinggi oleh individu itu sendiri.	X					X
3.	Perasaan cemburu atau iri saat melihat kesuksesan atau prestasi orang lain yang lebih tinggi.		X			X	
4.	Kebiasaan begadang karena terlalu lelah oleh banyak pikiran yang menghantui.	X					X
5.	Merasa minder saat bertemu dengan seseorang yang	X					X

dianggap lebih baik						
---------------------	--	--	--	--	--	--

Tabel di atas menggambarkan perbandingan yang mengindikasikan perubahan pada konseli sebelum proses konseling dimulai dan sesudah meski belum signifikan akan tetapi mengalami penurunan frekuensi indikator-indikator permasalahan konseli.

2. Perspektif Islam

Konseling Islam dengan psikodinamika merupakan pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Psikodinamika dengan ajaran Islam. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk membantu individu mengatasi tantangan psikologis mereka dengan memperhatikan prinsip-prinsip dan nilai-nilai yang dianut dalam Islam. Dalam konseling Islam dengan psikodinamika, terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan yaitu Dalam Islam, terdapat harmoni antara pikiran dan perasaan, yang keduanya memainkan peran krusial dalam pengambilan keputusan dan menyelesaikan masalah. Dalam konseling, keseimbangan antara akal dan hati harus dijaga agar individu dapat merasakan kesejahteraan secara holistik. Kesadaran diri, Individu diajarkan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi psikologisnya agar dapat mengenali dan mengatasi masalah yang dihadapi. Kepatuhan terhadap ajaran Islam dalam konseling Islam dengan psikodinamika, individu diajarkan untuk mengambil manfaat dari ajaran Islam dalam memecahkan masalah psikologisnya.

Perspektif keislaman, konseling dapat menggunakan pendekatan psikodinamika untuk mengatasi masalah seperti upward comparison, yang seringkali dapat menyebabkan perasaan tidak puas dan kurang percaya diri. Konsep ini dapat disandingkan

dengan pemahaman dalam Islam mengenai syukur, ridha, dan menghargai nikmat yang telah diberikan Allah. Salah satu ayat yang relevan dalam mengatasi perbandingan terdapat dalam surah Al Hadid ayat 23 :

تَكِيْلًا تَأْسُوْا عَلٰی مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَا آتٰكُمْ ۗ

وَاللّٰهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرٍ ۝

Artinya : “ Yang demikian itu kami tetapkan agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Ayat ini mengingatkan kita untuk tidak terlalu fokus pada kekurangan yang kita miliki atau kelebihan orang lain, tetapi untuk bersyukur dengan pemberian Allah kepada kita secara adil dan seimbang. Dengan pendekatan psikodinamika yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, seseorang dapat belajar untuk menerima diri sendiri dengan lebih baik dan menumbuhkan sikap ridha terhadap takdir yang Allah berikan. Adapun pemahaman terhadap alam bawah sadar psikodinamika menekankan pentingnya memahami alam bawah sadar untuk dapat mengatasi masalah psikologis.

Dalam Islam, konsep *upward comparison* atau perbandingan diri dengan orang lain dapat dilihat dari beberapa perspektif yang mengajarkan kesederhanaan, ridha, dan bersyukur terhadap apa yang telah Allah berikan kepada kita. Berikut beberapa pemahaman tentang hal ini:

- a. Kesederhanaan : Islam mengajarkan pentingnya untuk hidup dengan sederhana dan tidak terlalu berambisi untuk mengejar apa yang dimiliki orang

lain. Hal ini tercermin dalam hadis Rasulullah SAW yang mengatakan, "Dunia ini adalah penjara bagi orang mukmin dan surga bagi orang kafir." (Muslim) Kesederhanaan membantu seseorang untuk menghindari kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan.

- b. Ridho : Konsep ridho atau menerima dengan lapang dada apa yang telah ditetapkan Allah juga penting dalam menghadapi perasaan perbandingan yang negatif. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran Ar-Rahman ayat 13 :

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ

Artinya : "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?"

Ayat ini mengingatkan manusia untuk merenungkan dan mensyukuri nikmat-nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Dalam konteks *upward comparison*, sering kali seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki lebih banyak nikmat atau keberhasilan. Ayat ini mengajarkan kita untuk tidak mengingkari atau mengabaikan nikmat-nikmat yang telah diberikan Allah kepada kita, baik itu dalam bentuk kehidupan, kesehatan, rejeki, atau kebahagiaan. Dengan memahami dan mensyukuri nikmat-nikmat ini, seseorang dapat mengurangi dorongan untuk terlibat dalam perbandingan yang merugikan diri sendiri atau merasa tidak puas dengan apa yang telah diberikan Allah. Ini juga membantu dalam membangun sikap redha dan menerima takdir dengan

lapang dada, tanpa merasa iri atau terlalu membandingkan diri dengan orang lain.

Dalam konseling Islam, pemahaman terhadap alam bawah sadar juga ditekankan agar individu dapat mengenali dan mengelola konflik internalnya. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip Psikodinamika dengan ajaran Islam, konseling Islam dengan psikodinamika dapat membantu individu mengatasi masalah psikologisnya secara komprehensif dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.⁵⁰ Sebagaimana yang dijelaskan dalam salah satu ayat dalam Al-Qur'an, pada surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”⁵¹

Ayat ini menekankan pentingnya menjaga keutuhan spiritual dalam mengatasi masalah. Dengan pendekatan psikodinamika, konselor dapat membantu konseli untuk meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah SWT, sehingga konseli dapat merasa lebih tenang dan tenteram dalam menghadapi masalah.

⁵⁰ Harfiah. “Strategi Konseling Islam Dalam Menangani Masalah Kejiwaan Siswa Korban Perundungan Di SMKN 3 Parepare”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut IAIN Parepare, 2020, 29-30.

⁵¹ Al-Qur'an, Ar-Ra'd : 28

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Menyimpulkan dari penelitian ini yang berjudul “*Konseling Islam Menggunakan Pendekatan Psikodinamika Untuk Mengatasi Upward Comparison Seorang Wanita Di Surabaya*”, Dari situ, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

- 1) Proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Psikodinamika Dalam Mengatasi *Upward Comparison* Pada Seorang Wanita Di Surabaya melalui beberapa langkah dan prosedur konseling.
 - a) Dalam tahap awal, konselor mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh konseli dan orang-orang terdekatnya, yang dalam penelitian ini mencakup ibu dan teman konseli.
 - b) Tahap kedua diagnosis, proses yang menentukan konseli sedang mengalami masalah seperti apa dan hasilnya konseli mengalami *Upward Comparison* tidak hanya itu ada beberapa hal yang perlu konseli rubah meliputi cara merespon konseli terhadap sesuatu yang lebih baik dari dirinya sehingga menimbulkan dirinya malas beribadah atau sering terlambat melakukan sholat .
 - c) Lanjut prognosis yaitu tahap penentuan langkah yang tepat terhadap konseli dengan tujuan menyelesaikan masalah konseli yang sedang dialaminya, konselor menetapkan satu terapi yaitu Konseling Islam dengan Psikodinamika sebagai tindakan penyembuhan yang akan diberikan kepada konseli untuk menangani masalahnya.
 - d) Tahap implementasi terapi ini berlangsung selama 4 minggu, dilaksanakan oleh konselor bersama konseli.

- e) Follow up, fungsi dari tahap ini sebagai langkah evaluasi dan penilaian bagi konselor setelah melaksanakan treatment kepada konseli.
- 2) Hasil dari penerapan Konseling Islam dengan Psikodinamika dan Sholat dalam mengatasi *Upward Comparison* telah melalui beberapa langkah, dan hasil akhirnya bisa dikatakan berhasil. Berdasarkan laporan dari konseli serta orang-orang terdekatnya, konseli sekarang lebih bersemangat dan fokus pada pencapaian dirinya tanpa harus melihat hasil orang lain, dan juga lebih giat untuk meningkatkan ibadahnya ketika sudah waktunya tanpa sering terlambat seperti biasanya.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Konselor di masa depan perlu meningkatkan dan memperluas pemahaman mereka tentang berbagai metode konseling dan psikoterapi kontemporer, modern dan konseling Islami sehingga proses konseling lebih bervariasi menyesuaikan perkembangan zaman.

2. Bagi Konseli

Konseli diharapkan mampu mengambil pelajaran atau ilmu melalui konseling yang telah dilakukannya dengan cara menerapkan pada kegiatan sehari-harinya serta harapannya konseli untuk tetap menjaga pikirannya secara sadar dalam berbagai kondisi sebagai wanita karier juga sebagai mahasiswa seyogyanya menjaga kesehatan dirinya baik itu fisik ataupun psikis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pembaca laporan penelitian ini dapat memperoleh pengajaran dari pengalaman yang dipaparkan dan menerapkan aspek-aspek positif yang terdapat dalam laporan ini. Bagi peneliti yang merencanakan untuk melakukan penelitian dengan isu atau pendekatan serupa, diharapkan dapat memperbaiki

atau menghindari kesalahan yang terdapat dalam penelitian ini. Keterbatasan Penelitian.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini belum mencapai tingkat kesempurnaan yang diinginkan dan mengalami keterbatasan dalam prosesnya, seperti keterbatasan waktu, lokasi, dan kesibukan dari kedua pihak, yaitu konselor dan konseli. Oleh karena itu, perlu upaya tambahan untuk menemukan waktu yang tepat agar proses konseling dapat dilakukan dengan nyaman dan tanpa hambatan. Selain itu, keterbatasan pada jarak juga menjadi faktor, yang mengharuskan peneliti dan konseli untuk sering bolak-balik mencari lokasi yang mudah dijangkau.

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-ilmiyah.
- 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.

LAMPIRAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Jend. A. Yani 117 Telp. 031-8437887 Fax. 031-8482245 Tromol Pos 4/WO Surabaya 60237
Website: www.iib.uinsby.ac.id email: dkk@uinsby.ac.id

Nomor : B - 673 /Un.07/05/D/TL.00.9/02/2024 Surabaya, 23 Februari 2024
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Kelurahan Wonokusumo
Jl. Bulaksari 5 / 14, Kota Surabaya.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa mahasiswa :
Nama : ANISA RAMADHANI DWI RAHARDJO
NIM : 4040320073
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : 8

Akan mengadakan penelitian dalam rangka Penyusunan penelitian skripsi:

Judul : KONSELING ISLAM DENGAN PSIKODINAMIKA DALAM MENGATASI
PERILAKU UPWARD COMPARISON PADA SEORANG WANITA DI
SURABAYA

Lokasi : Mrutu Kalianyar Gg. 3 No. 5 surabaya

Waktu : 01 Januari - 29 Februari 2024

Sehubungan dengan hal di atas, kami mohon kepada Bapak / Ibu untuk memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian tersebut. Bersama ini kami lampirkan proposal penelitian yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dr. Moen. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I.
197110171998031001

Form Konseling

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Dokumentasi





