

Penerapan Teknik Konseling Suportif pada Permasalahan Hubungan Romantis Dewasa Awal: Studi Kasus pada Dua Klien

Dearisty Gusevtin Sesesa

Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya

dearistygsvtnsesesa@gmail.com

Abstract

Romantic relationship issues in early adulthood can lead to various psychological difficulties, such as emotional attachment to former partners, emotional distress, and confusion in making relationship-related decisions. This study aims to describe the application of supportive counseling techniques in assisting young adults experiencing romantic relationship issues, particularly in expressing emotions, understanding the problems they face, and making more adaptive decisions. This study employed a qualitative approach using a case study method involving two 19-year-old female clients experiencing different romantic relationship issues. Data were collected through individual counseling sessions, observations, counseling notes, and post-counseling follow-ups. The results showed that the application of supportive counseling techniques helped clients express their emotions, understand the problems they faced, and make more adaptive decisions. For the first client, supportive counseling helped reduce emotional attachment to her former partner and establish healthier relationship boundaries. For the second client, supportive counseling helped clarify considerations in choosing a relationship that better aligned with her emotional needs. The findings of this study suggest that the application of supportive counseling techniques may help young adults cope with romantic relationship issues by providing emotional support, facilitating emotional exploration, clarifying problems, reducing emotional attachment, and supporting more adaptive decision-making.

Keywords: *Case Study; Decision-Making; Early Adulthood; Romantic Relationships; Supportive Counseling.*

Abstrak

Permasalahan hubungan romantis pada fase dewasa awal dapat menimbulkan berbagai kesulitan psikologis, seperti keterikatan emosional terhadap mantan pasangan, tekanan emosional, dan kebingungan dalam mengambil keputusan terkait hubungan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan teknik konseling suportif dalam membantu individu dewasa awal yang mengalami permasalahan hubungan romantis, khususnya dalam mengekspresikan emosi, memahami permasalahan yang dihadapi, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap dua klien perempuan berusia 19 tahun yang mengalami permasalahan hubungan romantis yang berbeda. Data diperoleh melalui proses konseling individual, observasi, catatan konseling, serta tindak lanjut pascakonseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik konseling suportif membantu klien

mengekspresikan emosi, memahami permasalahan yang dihadapi, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif. Pada klien pertama, konseling suportif membantu mengurangi keterikatan emosional terhadap mantan pasangan dan membangun batasan hubungan yang lebih sehat. Pada klien kedua, konseling suportif membantu memperjelas pertimbangan dalam menentukan pilihan hubungan yang sesuai dengan kebutuhan emosionalnya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik konseling suportif berpotensi membantu individu dewasa awal dalam menghadapi permasalahan hubungan romantis melalui dukungan emosional, eksplorasi perasaan, klarifikasi masalah, serta membantu klien mengurangi keterikatan emosional dan mengambil keputusan yang lebih adaptif.

Kata kunci: Dewasa Awal; Hubungan Romantis; Konseling Suportif; Pengambilan Keputusan; Studi Kasus.

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang ditandai oleh meningkatnya tanggung jawab pribadi, kemandirian, serta pembentukan hubungan interpersonal yang lebih bermakna. Pada tahap perkembangan ini, hubungan romantis menjadi salah satu pengalaman penting karena berkaitan dengan proses membangun komitmen, kedekatan emosional, dan persiapan menuju kehidupan dewasa. Oleh sebab itu, pengalaman yang terjadi dalam hubungan romantis, baik yang bersifat positif maupun negatif, dapat memengaruhi kondisi psikologis individu (Santrock, 2019). Penelitian Acolin menunjukkan bahwa berakhirnya hubungan romantis dapat memunculkan peningkatan gejala depresi dalam jangka pendek sebelum individu secara bertahap mampu melakukan penyesuaian diri kembali (Acolin et al., 2023).

Hubungan romantis tidak hanya berfungsi sebagai bentuk kedekatan dengan pasangan, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional dan ruang bagi individu untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi, membangun kepercayaan, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif (Jayamaha et al., 2021; Józefacka et al., 2023). Namun, manfaat tersebut tidak selalu diperoleh oleh setiap individu. Konflik yang berkepanjangan, hubungan yang tidak memiliki kepastian, maupun berakhirnya hubungan dapat memunculkan berbagai reaksi emosional, seperti kesedihan, kehilangan, kekecewaan, hingga kesulitan menerima kenyataan. Civilotti et al., menjelaskan bahwa individu yang mengalami putus hubungan romantis sering menunjukkan distress psikologis yang berkaitan dengan keterikatan emosional terhadap mantan pasangan (Civilotti et al., 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dalam hubungan romantis memiliki implikasi yang luas terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Cara individu menghadapi dinamika hubungan romantis juga dipengaruhi oleh pola *attachment*. Pola ini berperan dalam membentuk cara seseorang menjalin kedekatan emosional, mempertahankan hubungan, serta merespons konflik dan perpisahan (Jayamaha et al., 2021). Individu dengan kecenderungan *insecure attachment* umumnya mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mengelola emosi ketika menghadapi permasalahan hubungan. Fávero et al., menjelaskan bahwa pola *attachment* memiliki hubungan dengan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri dalam relasi romantis (Fávero et al., 2021). Oleh karena itu,

keterikatan emosional terhadap pasangan atau mantan pasangan dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi proses penerimaan setelah hubungan berakhir.

Selain dipengaruhi oleh *attachment*, kondisi psikologis individu juga berkaitan dengan kualitas hubungan yang dijalani. Hubungan yang ditandai oleh manipulasi emosional, ketergantungan yang tidak sehat, kurangnya penghargaan terhadap pasangan, dan pola interaksi yang merugikan berpotensi berkembang menjadi *toxic relationship*. Nolanda et al., melaporkan bahwa pengalaman tersebut berkaitan dengan penurunan kualitas hidup pada individu dewasa awal (Carissa Ratu Nolanda et al., 2025). Penelitian Ady et al., juga menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* meningkatkan kecenderungan seseorang untuk tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat (Ady et al., 2023). Hasil-hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa dinamika hubungan romantis dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis maupun kesejahteraan individu.

Sebaliknya, hubungan romantis yang sehat berkontribusi terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologis. Józefacka et al., menjelaskan bahwa kualitas hubungan romantis berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal (Józefacka et al., 2023). Berdasarkan temuan tersebut, individu yang menghadapi konflik, putus hubungan, maupun kebingungan dalam menentukan pilihan hubungan memerlukan bantuan yang dapat mendukung proses penyesuaian emosional dan pengambilan keputusan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling suportif. Pendekatan ini berfokus pada pemberian dukungan emosional, empati, penerimaan, serta penguatan kemampuan individu dalam menghadapi masalah yang dialami. Melalui teknik seperti *active listening*, refleksi perasaan, eksplorasi emosi, dan klarifikasi masalah, konseling suportif membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai situasi yang dihadapi sehingga lebih mampu mengambil keputusan secara adaptif (Corey, 2017).

Penelitian terdahulu lebih banyak membahas faktor-faktor yang memengaruhi hubungan romantis, seperti *self-esteem*, *attachment*, regulasi emosi, dan pengalaman *toxic relationship*, beserta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Meskipun demikian, penelitian yang menggambarkan secara rinci bagaimana proses penerapan konseling suportif dilakukan untuk membantu individu dewasa awal menghadapi permasalahan hubungan romantis masih relatif terbatas. Dengan demikian, masih terdapat kebutuhan untuk mendeskripsikan proses penerapan konseling suportif dalam membantu individu mengenali kondisi emosionalnya, memahami permasalahan yang dihadapi, serta menentukan keputusan yang lebih sesuai dengan kebutuhan dirinya. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan teknik konseling suportif pada dua klien dewasa awal yang mengalami permasalahan hubungan romantis dengan karakteristik kasus yang berbeda.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman individu yang menghadapi permasalahan hubungan romantis serta proses penerapan teknik konseling suportif yang diberikan selama layanan berlangsung. Desain studi kasus memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai dinamika setiap kasus beserta perubahan yang muncul setelah proses konseling (Creswell, 2010).

Partisipan penelitian berjumlah dua orang mahasiswi Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Palangka Raya berusia 19 tahun yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian, yaitu individu yang sedang mengalami permasalahan hubungan romantis dan bersedia mengikuti proses konseling. Kedua partisipan merupakan klien dalam kegiatan *Booth Konseling* yang dilaksanakan pada mata kuliah Psikologi Konseling. Kegiatan tersebut berlangsung pada 11–13 Juli 2026, sedangkan kedua partisipan mengikuti layanan pada hari pertama, yaitu 11 Juli 2026. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, nama partisipan disamarkan menjadi Klien 1 dan Klien 2. Klien 1 mengalami kesulitan melepaskan keterikatan emosional terhadap mantan pasangan, sedangkan Klien 2 menghadapi kebingungan dalam menentukan pilihan hubungan romantis. Sebelum penelitian dilaksanakan, partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, manfaat penelitian, hak untuk menghentikan partisipasi sewaktu-waktu, serta jaminan kerahasiaan identitas.

Data penelitian dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu wawancara dalam sesi konseling individual, observasi selama proses konseling berlangsung, pencatatan hasil konseling (*case notes*), serta *follow-up* 1 minggu setelah konseling melalui aplikasi WhatsApp (Sugiyono, 2013). Seluruh sesi konseling dilakukan oleh peneliti yang bertindak sebagai konselor dalam kegiatan *Booth Konseling*. Masing-masing partisipan mengikuti satu sesi konseling berdurasi sekitar 20 menit sesuai ketentuan pelaksanaan kegiatan. Informasi yang diperoleh dari *follow-up* digunakan untuk melengkapi data mengenai perubahan yang dirasakan partisipan setelah mengikuti proses konseling.

Perubahan yang dialami partisipan dianalisis secara kualitatif berdasarkan hasil observasi, *case notes*, dan *follow-up*. Fokus pengamatan diarahkan pada kemampuan partisipan dalam mengungkapkan emosi, memahami permasalahan yang dihadapi, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif sesuai dengan karakteristik masing-masing kasus. Meskipun kedua partisipan memperoleh intervensi menggunakan pendekatan konseling suportif, teknik yang diterapkan tidak sepenuhnya sama. Penentuan teknik dilakukan berdasarkan hasil asesmen awal terhadap kebutuhan dan dinamika permasalahan setiap partisipan. Pada Klien 1 digunakan teknik *active listening*, refleksi perasaan, dan dukungan emosional untuk membantu mengurangi keterikatan emosional terhadap mantan pasangan. Sementara itu, pada Klien 2 diterapkan teknik eksplorasi perasaan, klarifikasi

masalah, dan *decision making* untuk membantu klien mempertimbangkan alternatif yang dimiliki serta menentukan pilihan yang paling sesuai dengan kebutuhan emosionalnya.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari wawancara konseling, observasi selama sesi berlangsung, *case notes*, serta hasil *follow-up* (Adu & Miles, 2024). Penerapan triangulasi bertujuan meningkatkan kredibilitas temuan dan memastikan konsistensi informasi yang diperoleh dari berbagai sumber data. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Saldaña, 2014). Tahap reduksi dilakukan dengan menyeleksi serta mengorganisasikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah dipilih kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk menggambarkan karakteristik kasus, proses penerapan konseling suportif, serta perubahan yang dialami masing-masing partisipan. Tahap akhir dilakukan dengan menginterpretasikan pola-pola temuan yang muncul sehingga diperoleh kesimpulan sesuai tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, perubahan kondisi partisipan dipahami melalui perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling berdasarkan hasil wawancara, observasi, *case notes*, dan *follow-up*. Penyajian hasil dilakukan secara naratif dengan mengaitkan temuan penelitian dengan teori serta penelitian terdahulu mengenai hubungan romantis dan konseling suportif. Untuk menjaga aspek etis, identitas partisipan disamarkan menggunakan nama samaran. Sebelum mengikuti penelitian, seluruh partisipan telah memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, penggunaan data hasil konseling, serta jaminan kerahasiaan identitas, kemudian memberikan persetujuan secara lisan untuk berpartisipasi dan mengizinkan penggunaan data konseling dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Kasus Klien 1

Klien 1 merupakan mahasiswi berusia 19 tahun yang datang ke layanan konseling karena mengalami kesulitan melepaskan keterikatan emosional terhadap mantan pasangan. Meskipun hubungan tersebut telah berakhir dan mantan pasangan telah menjalin hubungan baru, klien masih menyimpan harapan agar hubungan mereka dapat kembali terjalin. Kondisi tersebut membuat klien tetap memberikan respons setiap kali mantan pasangannya menghubungi, terutama ketika mantan pasangan sedang menghadapi masalah atau membutuhkan dukungan emosional. Situasi ini menunjukkan bahwa klien masih mempertahankan keterikatan emosional meskipun hubungan telah berakhir.

Hasil asesmen selama sesi konseling menunjukkan bahwa klien masih sering memikirkan mantan pasangan dan memiliki kebiasaan menunggu pesan maupun notifikasi dari orang tersebut. Harapan agar hubungan dapat kembali terjalin membuat klien mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa hubungan telah berakhir. Berdasarkan hasil eksplorasi, ditemukan bahwa klien cenderung

mempertahankan ikatan emosional meskipun hubungan tersebut tidak lagi memberikan kepastian ataupun komitmen yang jelas. Kondisi ini menjadi fokus utama dalam proses konseling.

Pendekatan yang digunakan dalam sesi konseling adalah konseling suportif melalui teknik *active listening*, refleksi perasaan, dan dukungan emosional. *Active listening* diterapkan untuk memberikan ruang kepada klien dalam menceritakan pengalaman dan emosinya secara terbuka. Selanjutnya, refleksi perasaan membantu klien mengenali serta memahami emosi yang muncul selama menghadapi permasalahan tersebut. Dukungan emosional diberikan agar klien mampu melihat situasi yang dihadapi secara lebih realistis tanpa merasa dihakimi.

Perkembangan klien diamati melalui observasi selama sesi konseling, *case notes*, dan *follow-up* satu minggu setelah layanan diberikan. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan pada cara klien memahami situasi yang dialami. Klien mulai lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, mampu menerima bahwa hubungan yang telah berakhir tidak perlu dipertahankan, serta mengurangi keterlibatan emosional terhadap mantan pasangan. Perubahan tersebut juga tampak dari keputusan klien untuk tidak lagi merespons pesan yang dikirimkan mantan pasangan. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil *follow-up* melalui WhatsApp sebagai berikut.

"Sangat membantu, Kak. Bagian yang paling membantu itu waktu Kakak bilang dia cuma jadiin aku kayak pelampiasan. Ternyata benar, setelah mereka enggak ada hubungan, dia tiba-tiba ngechat aku lagi. Tapi aku ingat kata Kakak: jangan merespons lagi. Dari situ aku sangat terbantu, Kak. Aku sekarang sudah lega banget dan bahkan sudah enggak ada rasa sama sekali sama dia. Makasih banyak ya, Kak."

Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan konseling suportif membantu klien mengembangkan pemahaman yang lebih realistis terhadap kondisi yang dihadapi sehingga mampu mengurangi keterikatan emosional terhadap mantan pasangan. Interpretasi ini konsisten dengan Civilotti et al., yang menjelaskan bahwa putusnya hubungan romantis sering memunculkan distress psikologis yang berkaitan dengan keterikatan emosional (Civilotti et al., 2021). Selain itu, temuan ini juga mendukung Fávero et al., yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi dan pola *attachment* memengaruhi cara individu menyesuaikan diri setelah berakhirnya hubungan romantis (Fávero et al., 2021). Dengan demikian, hasil konseling pada Klien 1 menunjukkan bahwa pendekatan konseling suportif tidak hanya membantu klien mengurangi keterikatan emosional terhadap mantan pasangan, tetapi juga meningkatkan kemampuan klien dalam menerima realitas hubungan yang telah berakhir, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini menegaskan bahwa konseling suportif berperan sebagai intervensi yang efektif dalam membantu individu mengembangkan penerimaan diri, memperkuat regulasi emosi, dan membangun kemampuan menghadapi pengalaman kehilangan dalam hubungan romantis secara lebih sehat.

Gambaran Kasus Klien 2

Klien 2 merupakan mahasiswi berusia 19 tahun yang mengikuti konseling karena mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan hubungan romantis. Klien dihadapkan pada dua alternatif, yaitu kembali menjalin hubungan dengan mantan pasangan atau melanjutkan kedekatan dengan individu lain yang dirasakan mampu memberikan perhatian dan kenyamanan emosional. Situasi tersebut menimbulkan konflik batin karena klien masih mengingat pengalaman positif dari hubungan sebelumnya, tetapi pada saat yang sama melihat kemungkinan membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang baru.

Selama proses asesmen, klien menjelaskan bahwa hubungan sebelumnya berakhir akibat konflik yang tidak terselesaikan. Meskipun demikian, klien masih mempertimbangkan kemungkinan untuk kembali menjalin hubungan tersebut. Di sisi lain, hadirnya individu baru membuat klien merasa lebih dihargai dan memperoleh dukungan emosional yang lebih baik. Kondisi tersebut menyebabkan klien mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karena harus mempertimbangkan pengalaman masa lalu sekaligus harapan terhadap hubungan yang akan datang.

Intervensi dilakukan menggunakan teknik eksplorasi perasaan, klarifikasi masalah, dan *decision making*. Melalui eksplorasi perasaan, klien dibantu mengenali kebutuhan emosional serta harapan yang dimiliki terhadap masing-masing pilihan hubungan. Klarifikasi masalah digunakan agar klien dapat melihat situasi secara lebih objektif dengan mempertimbangkan manfaat maupun konsekuensi dari setiap alternatif. Selanjutnya, teknik *decision making* membantu klien menentukan pilihan yang dinilai paling sesuai dengan kondisi dan kebutuhan dirinya.

Berdasarkan hasil observasi, *case notes*, dan *follow-up* setelah satu minggu, terlihat adanya perubahan dalam proses berpikir klien. Klien menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai permasalahan yang dihadapi, mampu mengevaluasi setiap alternatif secara lebih rasional, dan akhirnya mengambil keputusan yang diyakini paling sesuai dengan kebutuhan emosionalnya. Perubahan tersebut diperkuat melalui pernyataan klien pada saat *follow-up*.

"Aku jauh merasa lebih paham dengan masalah yang aku hadapi. Aku jadi tahu apa yang harus aku lakuin. Perubahan setelah aku konseling sama Kakak kemarin: aku jauh ngerasa lebih tenang dan bisa mengambil keputusan yang ngebuat aku bingung. Aku sudah mengambil keputusan dan mengambil langkah yang aku yakini."

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling suportif membantu klien memperoleh kejelasan dalam memahami situasi yang dihadapi sehingga lebih mampu mengambil keputusan sesuai dengan kebutuhan dirinya. Temuan ini sejalan dengan Corey yang menjelaskan bahwa konseling suportif membantu individu mengembangkan kemampuan menghadapi masalah melalui dukungan emosional dan penguatan kapasitas diri (Corey, 2017). Selain itu, Van Den Beldt et al., menjelaskan bahwa pendekatan suportif berperan dalam meningkatkan kemampuan individu memahami masalah dan memperkuat proses adaptasi terhadap situasi yang dihadapi (Van Den Beldt et al., 2021). Dengan demikian, hasil

konseling pada Klien 2 menunjukkan bahwa pendekatan konseling suportif tidak hanya membantu mengurangi kebingungan dalam pengambilan keputusan, tetapi juga meningkatkan kemampuan klien dalam memahami kebutuhan emosional, mengevaluasi berbagai alternatif secara objektif, serta mengambil keputusan secara lebih mandiri dan bertanggung jawab. Temuan ini memperkuat bahwa konseling suportif berperan sebagai proses fasilitatif yang membantu individu mengembangkan kejelasan berpikir, ketenangan emosional, dan kepercayaan diri dalam menghadapi permasalahan interpersonal yang kompleks.

Analisis Lintas Kasus: Dinamika Psikologis dan Penerapan Konseling Suportif

Kedua kasus memperlihatkan bahwa meskipun permasalahan yang dialami berbeda, keduanya memiliki kesamaan berupa munculnya kesulitan dalam mengelola aspek emosional akibat dinamika hubungan romantis. Klien pertama lebih banyak mengalami keterikatan emosional terhadap mantan pasangan sehingga sulit menerima berakhirnya hubungan, sedangkan klien kedua mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan hubungan yang dianggap paling sesuai dengan kebutuhan emosionalnya. Perbedaan karakteristik tersebut menjadi dasar penyesuaian teknik konseling yang digunakan selama proses intervensi.

Pada Klien 1, fokus intervensi diarahkan pada pengurangan keterikatan emosional melalui *active listening*, refleksi perasaan, dan dukungan emosional. Sebaliknya, pada Klien 2 konselor lebih menekankan eksplorasi perasaan, klarifikasi masalah, serta *decision making* untuk membantu proses pengambilan keputusan. Perbedaan strategi tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling suportif tidak bersifat seragam, tetapi perlu disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi psikologis, dan dinamika yang dialami setiap klien.

Secara keseluruhan, kedua kasus mengindikasikan bahwa penerapan konseling suportif berpotensi membantu individu dewasa awal menghadapi permasalahan hubungan romantis melalui penyediaan ruang yang aman untuk mengekspresikan emosi, memahami permasalahan secara lebih objektif, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif. Interpretasi tersebut sejalan dengan Corey dan Van Den Beldt et al., yang menjelaskan bahwa konseling suportif bertujuan memperkuat kapasitas individu dalam menghadapi tekanan psikologis melalui dukungan emosional dan hubungan terapeutik (Corey, 2017; Van Den Beldt et al., 2021). Temuan ini juga konsisten dengan Civilotti et al., dan Fávero et al., yang menekankan pentingnya regulasi emosi dan penyesuaian diri dalam menghadapi dinamika hubungan romantis (Civilotti et al., 2021; Fávero et al., 2021).

Hasil analisis lintas kasus juga menunjukkan bahwa hubungan terapeutik (*therapeutic relationship*) menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan penerapan konseling suportif. Pada kedua klien, perubahan tidak terjadi semata-mata karena penggunaan teknik konseling tertentu, tetapi juga karena terciptanya suasana konseling yang aman, empatik, dan bebas dari penilaian (*non-judgmental*). Kondisi tersebut memungkinkan klien mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara terbuka sehingga memperoleh pemahaman baru terhadap permasalahan yang dihadapi. Dalam konseling suportif, hubungan terapeutik yang

dibangun melalui empati, penerimaan, dan kehadiran konselor menjadi fondasi bagi munculnya rasa percaya diri serta kemampuan klien untuk mengeksplorasi pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam. Dengan demikian, efektivitas intervensi tidak hanya ditentukan oleh ketepatan teknik, tetapi juga oleh kualitas relasi antara konselor dan klien selama proses konseling berlangsung.

Selain itu, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa fase dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh tuntutan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat sekaligus mengembangkan kemandirian dalam mengambil keputusan. Ketika individu mengalami konflik dalam hubungan romantis, dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga dapat memengaruhi kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, dan proses penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan. Oleh karena itu, konseling suportif berperan sebagai intervensi preventif sekaligus kuratif yang membantu individu mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), serta memperkuat resiliensi dalam menghadapi pengalaman relasional yang penuh tekanan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling suportif memiliki relevansi yang tinggi untuk diterapkan pada layanan konseling mahasiswa karena mampu memfasilitasi perkembangan psikologis yang lebih sehat serta mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada masa dewasa awal.

Dengan demikian, analisis lintas kasus ini menegaskan bahwa konseling suportif merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu dewasa awal menghadapi permasalahan hubungan romantis yang kompleks. Meskipun setiap klien memiliki karakteristik masalah, kebutuhan, dan respons yang berbeda, penerapan teknik yang disesuaikan dengan kondisi psikologis klien mampu meningkatkan pemahaman diri, memperkuat regulasi emosi, serta membantu klien mengambil keputusan yang lebih adaptif. Temuan ini memberikan implikasi bahwa fleksibilitas dalam penerapan konseling suportif, yang didukung oleh hubungan terapeutik yang empatik dan berorientasi pada kebutuhan klien, menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis serta proses penyesuaian diri individu pada masa dewasa awal. Selain memperkaya kajian mengenai efektivitas konseling suportif, hasil penelitian ini juga memberikan dasar praktis bagi konselor dalam mengembangkan layanan konseling yang lebih responsif terhadap dinamika permasalahan hubungan romantis yang dialami mahasiswa.

Implikasi

Temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerapan konseling suportif dapat menjadi salah satu pendekatan yang digunakan untuk mendampingi individu dewasa awal yang sedang menghadapi permasalahan dalam hubungan romantis. Melalui pemberian dukungan emosional, kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, serta penggunaan teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan klien, proses konseling membantu individu memahami situasi yang dialami secara lebih jelas. Kondisi tersebut memungkinkan klien mengembangkan

cara pandang yang lebih realistis terhadap permasalahan serta menentukan langkah yang dianggap paling sesuai dengan kebutuhannya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya penyesuaian teknik dalam konseling suportif sesuai dengan karakteristik setiap kasus. Pada klien yang mengalami keterikatan emosional terhadap mantan pasangan, teknik seperti *active listening*, refleksi perasaan, dan dukungan emosional membantu proses penerimaan terhadap berakhirnya hubungan. Sementara itu, pada klien yang mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan hubungan, eksplorasi perasaan, klarifikasi masalah, dan teknik *decision making* membantu klien mempertimbangkan alternatif secara lebih objektif sebelum mengambil keputusan. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa fleksibilitas dalam pemilihan teknik merupakan bagian penting dalam penerapan konseling suportif.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa praktikan, konselor, maupun lembaga layanan konseling yang memberikan pendampingan kepada individu dewasa awal dengan permasalahan hubungan romantis. Meskipun penelitian ini hanya melibatkan dua partisipan, temuan yang diperoleh memberikan ilustrasi mengenai proses penerapan konseling suportif pada konteks kasus yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan praktik konseling maupun penelitian lanjutan yang melibatkan jumlah partisipan lebih banyak, variasi karakteristik kasus yang lebih beragam, serta durasi pendampingan yang lebih panjang, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penerapan konseling suportif.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai penerapan konseling suportif pada individu dewasa awal yang menghadapi berbagai bentuk permasalahan hubungan romantis. Variasi karakteristik partisipan, seperti jenis permasalahan, latar belakang hubungan, maupun kondisi psikologis, dapat memperkaya pemahaman mengenai penerapan teknik konseling suportif pada konteks yang berbeda.

Selain itu, penelitian berikutnya dapat memperpanjang durasi pendampingan serta melakukan *follow-up* dalam rentang waktu yang lebih panjang. Langkah tersebut memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai proses penyesuaian diri klien setelah mengikuti konseling dan perkembangan perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu.

Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji penerapan konseling suportif pada kelompok partisipan yang berbeda, seperti remaja akhir, pasangan yang sedang menjalani hubungan, maupun individu yang mengalami bentuk permasalahan interpersonal lainnya. Dengan demikian, pemahaman mengenai penerapan konseling suportif dapat dikembangkan pada berbagai konteks dan karakteristik klien.

Di samping itu, penelitian mendatang dapat mengombinasikan wawancara, observasi, dan *follow-up* dengan sumber data lain, seperti jurnal refleksi klien atau

wawancara terhadap orang terdekat, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman klien selama proses konseling.

Kesimpulan

Penelitian ini mendeskripsikan penerapan konseling suportif pada dua mahasiswi dewasa awal yang menghadapi permasalahan hubungan romantis dengan karakteristik kasus yang berbeda. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa penerapan konseling suportif memberikan ruang bagi klien untuk mengungkapkan pengalaman emosional, memahami situasi yang dihadapi secara lebih jelas, serta mempertimbangkan langkah yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Pada Klien 1, penerapan teknik *active listening*, refleksi perasaan, dan dukungan emosional membantu klien memandang kembali hubungan yang telah berakhir secara lebih realistis, sehingga menunjukkan berkurangnya keterikatan emosional terhadap mantan pasangan. Sementara itu, pada Klien 2, penggunaan teknik eksplorasi perasaan, klarifikasi masalah, dan *decision making* membantu klien memahami alternatif yang dimiliki serta mengambil keputusan yang diyakini paling sesuai dengan kondisi dirinya.

Perbedaan teknik yang diterapkan pada kedua kasus menunjukkan bahwa konseling suportif tidak dilakukan dengan pendekatan yang seragam, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan, dinamika psikologis, dan karakteristik permasalahan setiap klien. Temuan ini mengindikasikan bahwa fleksibilitas dalam pemilihan teknik merupakan salah satu aspek penting dalam penerapan konseling suportif pada individu yang mengalami permasalahan hubungan romantis.

Meskipun penelitian ini hanya melibatkan dua partisipan dalam konteks studi kasus, hasil yang diperoleh memberikan gambaran mengenai proses penerapan konseling suportif pada dua karakteristik permasalahan hubungan romantis yang berbeda. Oleh karena itu, temuan penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan, tetapi dapat menjadi tambahan informasi empiris mengenai penerapan konseling suportif serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji konteks serupa.

Rujukan

- Acolin, J., Cadigan, J. M., Fleming, C. B., Rhew, I. C., & Lee, C. M. (2023). Trajectory of Depressive Symptoms in the Context of Romantic Relationship Breakup: Characterizing the "Natural Course" of Response and Recovery in Young Adults. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1211–1222. <https://doi.org/10.1177/21676968231184922>
- Adu, P., & Miles, A. D. (2024). *Research Methods: A Step-By-Step Guide to Writing Up Your Research in the Social Sciences*. Routledge Publisher.
- Ady, D. A. A., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2023). Self Esteem Sebagai Prediktor terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Dewasa Awal yang Berpacaran. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 281–287. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2170>

- Carissa Ratu Nolanda, Monty P. Satiadarma, & Untung Subroto. (2025). Pengaruh Toxic Relationship Dalam Berpacaran Dengan Kualitas Hidup Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 652–668. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.671>
- Civilotti, C., Dennis, J. L., Acquadro Maran, D., & Margola, D. (2021). When Love Just Ends: An Investigation of the Relationship Between Dysfunctional Behaviors, Attachment Styles, Gender, and Education Shortly After a Relationship Dissolution. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.662237>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic Attachment and Difficulties in Emotion Regulation on Dyadic Adjustment: A Comprehensive Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723823>
- Jayamaha, S. D., Overall, N. C., Girme, Y. U., Hammond, M. D., & Fletcher, G. J. O. (2021). Depressive symptoms, stress, and poorer emotional support when needed by intimate partners. *Emotion*, 21(6), 1160–1176. <https://doi.org/10.1037/emo0001000>
- Józefacka, N., Kulesza, M., & Włodarczyk, A. (2023). Romantic relationships and psychological well-being among emerging adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1–15.
- Miles, M. B., H. A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2013). *Memahami Penelitian Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Van Den Beldt, H. M., Ruble, A. E., Welton, R. S., & Crocker, E. M. (2021). Contemporary Supportive Therapy: A Review of History, Theory, and Evidence. *Psychodynamic Psychiatry*, 49(4), 562–590. <https://doi.org/10.1521/pdps.2021.49.4.562>