

Efektivitas Konseling Supportif dalam Membantu Transisi Siklus Kehidupan Dewasa Awal

Lela Vitaloka⁽¹⁾, Nindia Pratitis⁽²⁾

^{1,2} Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Email: ¹ lelavitaloka071@gmail.com, ² nindia@untag-sby.ac.id

Abstract

Difficulties in coping with life transitions in early adulthood can lead to various psychological problems, such as anxiety, indecision, and confusion regarding life direction. This study aims to examine the effectiveness of supportive counseling in helping to overcome life transition difficulties in early adulthood. The study employed a single-subject research (SSR) approach with a single-case experimental design. The research subject was a 32-year-old man experiencing difficulties coping with life transitions, characterized by low self-confidence, dependence in decision-making, anxiety about the future, and confusion regarding life goals. The supportive counseling intervention was conducted individually over six sessions. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) at the pre-intervention and post-intervention stages. The results showed a decrease in anxiety scores. The subject demonstrated increased openness in expressing thoughts and feelings, a better understanding of the factors influencing anxiety, the ability to identify positive experiences, and the ability to develop clearer hopes and life goals. These findings indicate that supportive counseling is effective in helping young adults cope with life transition difficulties in a more adaptive manner.

Keyword : *Supportive Counseling, Early Adulthood, Life Transition, Anxiety*

Abstrak

Kesulitan dalam menghadapi transisi kehidupan pada masa dewasa awal dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, keraguan dalam mengambil keputusan, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling suportif dalam membantu mengatasi kesulitan transisi kehidupan pada dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan *single subject research* (SSR) dengan desain eksperimen kasus tunggal. Subjek penelitian adalah seorang laki-laki berusia 32 tahun yang mengalami kesulitan menghadapi transisi kehidupan yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, ketergantungan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terhadap masa depan, dan kebingungan menentukan tujuan hidup. Intervensi konseling suportif dilaksanakan secara individual dalam enam sesi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada tahap pra-intervensi dan pasca-intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan. Subjek menunjukkan peningkatan keterbukaan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan, pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, kemampuan mengidentifikasi pengalaman positif, serta kemampuan membangun harapan dan tujuan hidup yang lebih jelas. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling suportif efektif membantu individu dewasa awal menghadapi kesulitan transisi kehidupan secara lebih adaptif.

Kata Kunci: Konseling Suportif, Dewasa Awal, Transisi Siklus Kehidupan, Kecemasan

Received: 19 Maret 2026

Accepted: 29 Mei 2026

Published: 15 Juli 2026

Pendahuluan

Salah satu tantangan utama pada masa dewasa awal adalah kemampuan menyelesaikan tugas perkembangan yang berkaitan dengan kemandirian dan tanggung jawab. Ketika individu mengalami hambatan dalam memenuhi tuntutan perkembangan tersebut, berbagai masalah psikologis dapat muncul, seperti keraguan terhadap kemampuan diri, kebingungan arah hidup, ketergantungan pada orang lain, serta

kesulitan dalam mengambil keputusan (Putri, 2019). Menurut Erikson (1968) individu dewasa awal berada pada tahap perkembangan *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini individu diharapkan mampu membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain tanpa kehilangan identitas dirinya. Selain itu, individu juga diharapkan mampu mengembangkan kemandirian, menentukan arah hidup, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Ketika tugas perkembangan tersebut tidak tercapai secara optimal, individu dapat mengalami berbagai hambatan psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, ketergantungan terhadap orang lain, kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, hingga kecemasan terhadap masa depan. Penelitian yang dilakukan Bourke dkk. (2025) menunjukkan bahwa transisi kehidupan dewasa awal ditandai oleh meningkatnya tanggung jawab, tuntutan kemandirian, eksplorasi identitas, serta berbagai perubahan psikologis yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap distress psikologis. Individu pada tahap ini dihadapkan pada berbagai keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, relasi interpersonal, dan masa depan sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang memadai. Pada tahap ini individu tidak lagi bergantung sepenuhnya kepada keluarga dan mulai dituntut untuk bertanggung jawab terhadap berbagai aspek kehidupannya. Oleh karena itu, masa dewasa awal sering kali menjadi periode yang penuh tantangan karena individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan yang muncul secara bersamaan.

Kesulitan dalam menghadapi transisi kehidupan dengan tuntutan perkembangan dapat dipahami sebagai *phase of life problem*. *American Psychiatric Association* (2022) menjelaskan bahwa *phase of life problem* merupakan kondisi yang muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan atau tuntutan yang berkaitan dengan tahap kehidupan tertentu. Meskipun tidak termasuk gangguan mental, kondisi ini dapat menimbulkan distress psikologis yang cukup signifikan dan menghambat fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami *phase of life problem* sering kali menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, kesulitan mengambil keputusan, kekhawatiran mengenai masa depan, serta ketidakmampuan menentukan langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan hidupnya. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis individu apabila tidak ditangani secara tepat (Nuurmahsa & Maghfiroh, 2025).

Berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap munculnya kesulitan transisi kehidupan pada masa dewasa awal. Pengalaman pengasuhan yang terlalu protektif, minimnya kesempatan untuk belajar mengambil keputusan secara mandiri, pengalaman sosial perundungan yang kurang menyenangkan, maupun kehilangan figur signifikan dalam kehidupan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan perkembangan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu lebih rentan bergantung pada orang lain ketika menghadapi masalah serta kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Akibatnya, individu cenderung menghindari situasi yang dianggap menantang dan mengalami kesulitan dalam menjalankan peran-peran perkembangan yang sesuai dengan usianya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu menghadapi kesulitan transisi kehidupan adalah konseling suportif. Konseling suportif merupakan bentuk intervensi yang bertujuan membantu individu meningkatkan kemampuan adaptasi melalui pemberian dukungan

emosional, penguatan kemampuan yang dimiliki, validasi terhadap pengalaman yang dialami, serta pengembangan cara pandang yang lebih konstruktif terhadap permasalahan (Corey, 2021). Melalui hubungan terapeutik yang hangat dan suportif, individu memperoleh kesempatan untuk memahami dirinya secara lebih baik, mengenali sumber daya yang dimiliki, serta mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Penelitian mengenai intervensi psikologis pada individu yang mengalami kesulitan penyesuaian diri menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada dukungan emosional dan penguatan sumber daya psikologis dapat membantu meningkatkan kemampuan coping, mengurangi distress psikologis, serta memperbaiki penyesuaian diri individu terhadap berbagai perubahan kehidupan. Individu yang memperoleh dukungan psikologis yang memadai cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan perkembangan dibandingkan individu yang tidak memperoleh dukungan tersebut.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kesejahteraan psikologis, distress psikologis, dan tugas perkembangan pada masa dewasa awal, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antarvariabel dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang mengkaji secara mendalam proses perubahan psikologis individu dewasa awal yang mengalami kesulitan transisi kehidupan melalui intervensi konseling suportif masih relatif terbatas. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas konseling suportif dalam membantu mengatasi kesulitan transisi kehidupan pada dewasa awal melalui pendekatan studi kasus tunggal.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR). Secara konseptual, *Single Subject Research* merupakan metode penelitian eksperimen yang berfokus pada satu subjek dengan tujuan mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikan suatu intervensi dalam periode tertentu (Sunanto & Nakata, 2005; Tanjung, & Puspitasari, 2026). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku dan kondisi psikologis subjek secara lebih mendalam sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara langsung berdasarkan kondisi yang dialami subjek. Penelitian subjek tunggal sering disebut sebagai *Single Case Experimental Design* (SCED) karena menekankan pada pengamatan perubahan yang terjadi pada satu kasus secara intensif setelah diberikan perlakuan tertentu. Penelitian subjek tunggal juga dipandang sebagai salah satu pendekatan yang memiliki validitas internal yang baik dalam mengevaluasi efektivitas suatu intervensi karena subjek berperan sebagai kontrol bagi dirinya sendiri sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati secara lebih akurat (Becker, 2023). Desain *Single Subject Research* memungkinkan evaluasi hubungan antara intervensi dan perubahan perilaku secara sistematis tanpa memerlukan kelompok kontrol maupun jumlah Subjek yang besar. Pendekatan ini dinilai sesuai untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikologis pada kasus individual karena memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai proses perubahan yang dialami subjek selama penelitian berlangsung (Spencer & Winkler, 2025).

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang laki-laki berusia 32 tahun yang bekerja sebagai *cleaning service*. Berdasarkan hasil asesmen psikologis, subjek mengalami kesulitan dalam menjalani tugas perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, ketergantungan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terhadap masa depan, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup. Hasil asesmen menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami subjek tidak disebabkan oleh keterbatasan intelektual, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman pengasuhan yang cenderung memanjakan, pengalaman perundungan verbal pada masa remaja, serta kehilangan kedua orang tua sebagai figur utama tempat bergantung.

Sebelum pelaksanaan intervensi, subjek diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat kegiatan yang akan dilakukan. Subjek juga menyatakan kesediaannya untuk mengikuti seluruh rangkaian intervensi hingga selesai. Intervensi yang diberikan berupa konseling suportif yang bertujuan membantu subjek meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan perkembangan dewasa awal, memahami kondisi yang dialami, mengenali potensi diri, serta membangun harapan dan tujuan hidup yang lebih jelas.

Konseling suportif dilaksanakan secara individual selama enam sesi dengan durasi sekitar 60 menit setiap sesi. Sesi pertama difokuskan pada pembentukan hubungan terapeutik (*building rapport*) untuk menciptakan suasana yang aman dan nyaman sehingga subjek lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman yang dialaminya. Sesi kedua berupa psikoedukasi mengenai kecemasan yang bertujuan membantu subjek memahami pengertian kecemasan, gejala yang muncul, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Sesi ketiga menggunakan teknik *gratitude journaling* untuk membantu subjek mengidentifikasi berbagai pengalaman positif yang masih dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, subjek diajak untuk menuliskan beberapa hal yang disyukuri setiap hari sehingga perhatian subjek tidak hanya terfokus pada masalah dan kekhawatiran yang dialami. Sesi keempat menggunakan teknik *vision board* yang bertujuan membantu subjek membangun harapan serta tujuan hidup yang ingin dicapai di masa depan. Pada sesi ini subjek diminta memilih dan menyusun berbagai gambar yang merepresentasikan harapan, cita-cita, dan tujuan hidup yang ingin diwujudkan. Sesi kelima merupakan sesi refleksi yang bertujuan membantu subjek mengevaluasi perubahan yang dirasakan selama proses intervensi. Pada sesi ini subjek diajak untuk merefleksikan pengalaman mengikuti *gratitude journaling* dan *vision board* serta mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada dirinya. Sesi keenam merupakan sesi evaluasi yang bertujuan melihat perubahan kondisi psikologis subjek setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis pada subjek setelah diberikan konseling suportif. Perubahan yang dialami subjek diamati melalui wawancara, observasi, serta evaluasi pada setiap sesi intervensi. Sebelum intervensi diberikan, subjek menunjukkan kesulitan dalam menjalani tugas perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, ketergantungan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terhadap masa depan,

serta kebingungan dalam menentukan arah hidup. Subjek juga cenderung mengkhawatirkan penilaian orang lain dan merasa kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Pada sesi pertama, fokus intervensi diarahkan pada pembentukan hubungan terapeutik (*building rapport*). Pada awal pertemuan, subjek tampak berhati-hati dalam menyampaikan pikiran dan perasaannya. Subjek beberapa kali memberikan jawaban singkat dan terlihat ragu ketika membahas pengalaman pribadi yang dianggap kurang menyenangkan. Seiring berjalannya sesi, subjek mulai menunjukkan keterbukaan dan mampu menceritakan berbagai pengalaman yang selama ini menjadi sumber kekhawatiran. Subjek juga menyampaikan kesediaannya untuk mengikuti seluruh proses intervensi. Kondisi tersebut menunjukkan mulai terbentuknya hubungan terapeutik yang menjadi fondasi penting dalam pelaksanaan konseling suportif. Menurut (Corey, 2021) hubungan terapeutik dimulai dengan penerimaan, empati, dan rasa aman memungkinkan individu lebih terbuka dalam mengeksplorasi pengalaman yang selama ini menimbulkan tekanan psikologis.

Pada sesi kedua, subjek diberikan psikoedukasi mengenai kecemasan. Setelah mengikuti sesi ini, subjek menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai gejala kecemasan yang dialaminya. Subjek mulai mampu mengidentifikasi beberapa situasi yang memicu munculnya kecemasan, seperti kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, ketakutan melakukan kesalahan, serta keraguan ketika harus mengambil keputusan secara mandiri. Subjek juga mulai memahami bahwa kecemasan yang dialami tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh cara berpikir dan pengalaman yang dimiliki sebelumnya. Pemahaman tersebut membantu subjek melihat permasalahan secara lebih objektif dan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri (Pradana, 2026).

Perubahan yang muncul pada sesi kedua sejalan dengan pendekatan kognitif yang menjelaskan bahwa individu sering kali mengalami distress psikologis karena adanya interpretasi negatif terhadap suatu peristiwa (Beck & Haigh, 2014). Ketika individu memahami sumber kecemasannya, individu memiliki kesempatan untuk mengevaluasi kembali cara berpikir yang kurang adaptif dan mengembangkan respons yang lebih konstruktif terhadap situasi yang dihadapi.

Pada sesi ketiga, intervensi dilanjutkan menggunakan teknik *gratitude journaling*. Teknik ini digunakan untuk membantu subjek mengidentifikasi pengalaman positif yang masih dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Selama ini perhatian subjek lebih banyak tertuju pada kekurangan diri, kekhawatiran terhadap masa depan, serta berbagai hal yang dianggap belum berhasil dicapai. Setelah melakukan *gratitude journaling*, subjek mulai menyadari bahwa masih terdapat berbagai hal positif yang dapat disyukuri, seperti pekerjaan yang masih dimiliki, hubungan yang baik dengan anggota keluarga, serta kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Subjek melaporkan bahwa kegiatan tersebut membuatnya merasa lebih tenang dan membantu mengurangi fokus berlebihan terhadap berbagai kekhawatiran yang selama

ini muncul. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Jans-Beken dkk., 2020) menunjukkan bahwa praktik *gratitude journaling* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat emosi positif, serta membantu individu mengembangkan perspektif yang lebih adaptif terhadap kehidupan yang dijalani. Melalui *gratitude journaling*, subjek mulai memandang dirinya secara lebih positif dan tidak lagi berfokus sepenuhnya pada keterbatasan yang dimiliki.

Pada sesi keempat digunakan teknik vision board. Pada sesi ini subjek diminta menyusun berbagai gambar yang menggambarkan harapan, cita-cita, serta tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Sebelum sesi berlangsung, subjek mengaku sering merasa bingung ketika memikirkan masa depan dan cenderung menghindari pembahasan mengenai tujuan hidup karena merasa tidak yakin terhadap kemampuannya. Namun setelah mengikuti kegiatan *vision board*, subjek mulai mampu mengidentifikasi beberapa tujuan yang ingin dicapai serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut.

Subjek menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung dan mampu menjelaskan makna dari setiap gambar yang dipilih. Selain itu, subjek mulai menyadari bahwa dirinya masih memiliki kesempatan untuk berkembang dan memperbaiki kualitas kehidupannya di masa mendatang. Kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan orientasi masa depan yang sebelumnya kurang berkembang. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Putri (2019) juga menjelaskan bahwa kemampuan menyusun tujuan hidup dan perencanaan masa depan berperan penting dalam meningkatkan motivasi serta keyakinan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Pada sesi kelima dilakukan refleksi terhadap seluruh proses intervensi yang telah dijalani. Subjek mampu mengidentifikasi berbagai perubahan yang dirasakan selama mengikuti konseling. Subjek menyampaikan bahwa dirinya menjadi lebih memahami penyebab kecemasan yang dialami, lebih mampu melihat sisi positif dalam kehidupan, serta mulai memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih nyaman ketika mengungkapkan pikiran dan perasaan dibandingkan sebelum mengikuti intervensi.

Proses refleksi membantu subjek meningkatkan kesadaran terhadap perkembangan yang telah dicapai selama proses konseling. Kesadaran tersebut penting karena memungkinkan individu mengenali keberhasilan yang telah dicapai dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Menurut Arnett (2023) kemampuan melakukan refleksi diri merupakan salah satu aspek penting dalam proses perkembangan dewasa awal karena membantu individu memahami identitas diri serta arah kehidupan yang ingin dibangun.

Pada sesi evaluasi, subjek menunjukkan perubahan yang lebih adaptif dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Subjek tampak lebih tenang ketika membicarakan masa depan, lebih optimis terhadap kemampuan yang dimiliki, serta mulai menunjukkan keyakinan untuk mengambil keputusan yang berkaitan dengan kehidupannya. Meskipun belum seluruh permasalahan dapat terselesaikan, subjek menunjukkan peningkatan

kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang sebelumnya dirasakan sebagai sumber kecemasan.

Perubahan yang dialami subjek menunjukkan bahwa konseling suportif memberikan manfaat dalam membantu individu menghadapi kesulitan transisi kehidupan pada masa dewasa awal. Dukungan emosional, penerimaan, validasi pengalaman, serta berbagai aktivitas yang berfokus pada pengembangan sumber daya psikologis membantu subjek membangun cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya maupun masa depan yang dihadapi. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi suportif dapat meningkatkan kemampuan adaptasi, mengurangi distress psikologis, serta membantu individu menghadapi perubahan kehidupan secara lebih efektif.

Tabel 1. Hasil Pengukuran HARS

Tahap Pengukuran	Skor HARS	Kategori
Pre-Intervensi	23	Kecemasan sedang
Post-Intervensi	2	Tidak ada kecemasan

Hasil pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian konseling suportif. Pada tahap pre-test, subjek memperoleh skor HARS sebesar 23 yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Setelah mengikuti enam sesi intervensi, skor HARS subjek menurun menjadi 2 pada tahap post-test yang termasuk dalam kategori tidak ada kecemasan. Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa konseling suportif memberikan dampak positif terhadap berkurangnya gejala kecemasan yang dialami subjek selama menghadapi transisi kehidupan pada masa dewasa awal. Penurunan skor HARS pada penelitian ini tidak hanya menggambarkan berkurangnya gejala kecemasan secara kuantitatif, tetapi juga menunjukkan adanya perubahan psikologis yang lebih adaptif dalam menghadapi tugas perkembangan dewasa awal. Temuan penelitian ini juga menjelaskan bahwa konseling suportif tidak hanya membantu menurunkan gejala kecemasan, tetapi juga memperkuat kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Sejalan dengan temuan Corey (2021) juga mengungkapkan bahwa konseling suportif mampu mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif individu ketika menghadapi tuntutan kehidupan. Melalui hubungan terapeutik yang suportif, individu memperoleh rasa aman untuk mengeksplorasi perasaan, memahami sumber permasalahan, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Hasil penelitian lain yang serupa juga dilakukan Jans-Beken dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa intervensi yang berorientasi pada penguatan aspek positif individu mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan distress. Bourke dkk. (2025) menjelaskan individu dewasa awal yang memperoleh dukungan psikologis selama menghadapi transisi kehidupan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak memperoleh dukungan tersebut. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling suportif mampu membantu subjek mengatasi kesulitan transisi kehidupan yang dialami. Melalui

proses konseling, subjek tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai permasalahan yang dihadapi, tetapi juga mampu mengenali potensi diri, membangun harapan yang lebih realistis, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesulitan transisi kehidupan pada dewasa awal ditandai oleh rendahnya kepercayaan diri, ketergantungan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terhadap masa depan, serta kebingungan dalam menentukan tujuan hidup. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman pengasuhan yang cenderung memanjakan, pengalaman perundungan verbal pada masa remaja, serta kehilangan figur orang tua yang selama ini menjadi sumber dukungan dan tempat bergantung. Pemberian konseling suportif membantu subjek memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, mengenali pengalaman positif dalam kehidupan sehari-hari, serta membangun harapan dan tujuan hidup yang lebih jelas. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui penurunan skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dari kategori kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan, serta peningkatan kemampuan subjek dalam menghadapi tuntutan kehidupan secara lebih adaptif. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada satu subjek sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas konseling suportif dalam membantu individu dewasa awal menghadapi kesulitan transisi kehidupan.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (5th Ed)*. American Psychiatric Publishing.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties* (3rd Ed.). Oxford University Press.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances In Cognitive Theory And Therapy: The Generic Cognitive Model. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 10(1), 1–24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Becker, A. (2023). The Benefits Of Single-Subject Research Designs And Multi-Methodological Approaches For Neuroscience Research. *Frontiers In Human Neuroscience*, 17(2), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1190412>
- Bourke, M., Brown, D., & Kwan, M. Y. W. (2025). Lifestyle Behavior Patterns During The Transition From Adolescence To Emerging Adulthood: Associations With Mental Health And Wellbeing. *Emerging Adulthood*, 13(6), 1381–1394. <https://doi.org/10.1177/21676968251376750>
- Corey, G. (2021). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy* (10th Ed.). Cengage Learning.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. W. W. Norton.
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (2020). Gratitude,

- Psychopathology And Subjective Well-Being: Results From A 7.5-Month Prospective General Population Study. *Journal Of Happiness Studies*, 21(5), 1673–1689. <https://doi.org/10.1007/S10902-019-00131-3>
- Nuurmahsa, S., & Maghfiroh, N. (2025). Hubungan Tugas Perkembangan Intimacy Versus Isolation Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 45–57.
- Pradana, H. H. (2026). Acculturative Stress Among Hajj Pilgrims In Saudi Arabia. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(1), 73–91.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Spencer, J., & Winkler, C. E. (2025). Single-Subject Research Design: A Rigorous, Responsive, And Accessible Approach To Assessment And Evaluation In Higher Education. *Intersection: A Journal At The Intersection Of Assessment And Learning*, 6(3), 177–199. <https://doi.org/10.61669/001c.143704>
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. CRICED University Of Tsukuba.
- Tanjung, M.Y., & Puspitasari, D. (2026). Narrative Therapy Dalam Menurunkan Kedukaan Pada Dewasa Awal Pasca Kematian Kakak Kandung. *Psycho Aksara*, 4(1), 60–68. <https://doi.org/10.28926/Pyschoaksara.V4i1.2578>