

Intervensi konseling eklektik pada masalah hubungan interpersonal dan regulasi emosi mahasiswa pasca putus

Angeliana Dea Lestari^{1,*}, Anniez Rachmawati Musslifah²

¹ Universitas Sahid Surakarta 1, Jl. Adi Sucipto No 154 Jajar Surakarta

² Universitas Sahid Surakarta 2, Jl. Adi Sucipto No 154 Jajar Surakarta

^{*}) Korespondensi (e-mail: anggelianadea14@gmail.com)

Abstract

Terminated romantic relationships can cause significant emotional distress, particularly in individuals with insecure attachment patterns and suboptimal emotional regulation skills. This study explores the effectiveness of eclectic counseling intervention combining Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and humanistic approaches in handling the case of a 20 year old female student experiencing emotional distress after the termination of a long-distance romantic relationship. The client exhibited manipulative behavior patterns, excessive self-blame, and physical symptoms including 5 kg weight loss without dieting. The research method employed a qualitative descriptive approach with single case study analysis technique. Intervention was conducted through peer-to-peer counseling sessions via chat media, applying cognitive restructuring, normalization, behavioral analysis, and psychoeducation techniques. Results showed improvement in client's insight regarding relationship dynamics, reduced self-blame, and emergence of recovery motivation. The client demonstrated a perspective shift from external locus of control toward healthier internal locus of control. This research contributes to understanding the application of eclectic counseling in informal settings and the effectiveness of peer counseling in addressing acute emotional distress.

Keywords: Eclectic Counseling, Emotional Regulation, Interpersonal Relationships, Emotional Distress

Abstrak

Hubungan romantis yang berakhir dapat menimbulkan distres emosional yang signifikan, terutama pada individu dengan pola kelekatan tidak aman dan keterampilan regulasi emosi yang belum optimal. Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas intervensi konseling eklektik yang menggabungkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan humanistik dalam menangani kasus mahasiswa perempuan berusia 20 tahun yang mengalami distres emosional pasca putus hubungan romantis jarak jauh. Klien menunjukkan pola perilaku manipulatif, self-blame berlebihan, dan gejala fisik berupa penurunan berat badan 5 kg tanpa diet. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik analisis studi kasus tunggal. Intervensi dilakukan melalui sesi konseling peer-to-peer via media chat dengan menerapkan teknik cognitive restructuring, normalisasi, behavioral analysis, dan psychoeducation. Hasil menunjukkan peningkatan insight klien tentang dinamika hubungannya, berkurangnya self-blame, dan munculnya motivasi untuk recovery. Klien menunjukkan perspective shift dari external locus of control menuju internal locus of control yang lebih sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang aplikasi konseling eklektik dalam setting informal dan efektivitas peer counseling dalam menangani distres emosional akut.

Kata kunci: konseling eklektik, regulasi emosi, hubungan interpersonal, distres emosional



1. Pendahuluan

Hubungan romantis merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial individu, khususnya pada masa *emerging adulthood* yang dialami mahasiswa. Berakhirnya hubungan romantis seringkali menimbulkan distres emosional yang signifikan dan dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk performa akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Sbarra & Emery, 2005). Kompleksitas permasalahan semakin meningkat ketika hubungan tersebut melibatkan faktor jarak geografis dan pola kelekatan yang tidak aman.

Dalam konteks budaya Indonesia, hubungan romantis jarak jauh memiliki tantangan tersendiri yang dipengaruhi oleh ekspektasi sosial dan norma budaya mengenai kedekatan fisik dalam hubungan. Mahasiswa yang mengalami hubungan jarak jauh seringkali menghadapi dilema antara kebutuhan akan *intimacy* dan keterbatasan untuk bertemu secara fisik, yang dapat memicu kecemasan dan perilaku maladaptif dalam upaya mempertahankan hubungan. Fenomena perilaku manipulatif dalam hubungan romantis, seperti pembuatan akun palsu untuk menguji kesetiaan pasangan, menunjukkan adanya *anxious attachment* dan ketidakmampuan dalam mengelola kecemasan hubungan secara konstruktif. Perilaku semacam ini tidak hanya merusak kepercayaan dalam hubungan, tetapi juga mencerminkan defisit dalam keterampilan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal yang sehat.

Distres emosional yang diikuti dengan gejala fisik seperti penurunan berat badan tanpa diet menunjukkan tingkat stres yang mencapai level *patologis* dan memerlukan intervensi profesional. Namun, aksesibilitas layanan konseling profesional yang terbatas seringkali membuat mahasiswa mencari dukungan dari *peer support system* mereka, yang dapat berupa teman dekat atau sesama mahasiswa yang memiliki pengetahuan dasar tentang konseling. *Peer counseling* atau konseling sebaya telah terbukti efektif dalam berbagai setting, terutama dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan adaptasi sosial dan emosional pada populasi mahasiswa. Keuntungan *peer counseling* meliputi aksesibilitas yang lebih tinggi, *cultural similarity*, dan *reduced stigma* yang memungkinkan klien untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan permasalahannya.

Pendekatan eklektik dalam konseling telah menunjukkan efektivitas yang baik dalam menangani kasus kompleks yang melibatkan multiple issues. Kombinasi antara *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada *restrukturisasi kognitif* dan pendekatan humanistik yang menekankan *unconditional positive regard* dapat memberikan intervensi yang komprehensif dan *holistik*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi konseling eklektik dalam menangani kasus mahasiswa dengan distres emosional pasca putus hubungan yang disertai dengan pola perilaku manipulatif dan gejala fisik. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi dinamika *peer counseling* dalam setting informal dan kontribusinya terhadap proses *recovery* klien.

2. Tinjauan Pustaka

2.1. Teori Kelekatan dan Anxious Attachment dalam Hubungan Romantis

Untuk memahami dinamika hubungan interpersonal sepanjang kehidupan, (Bowlby, 2008) menjelaskan bahwa pola kelekatan yang dibangun selama masa kanak-kanak melalui interaksi dengan *primary caregiver* akan membentuk model kerja internal yang mempengaruhi cara seseorang menjalin hubungan interpersonal ketika mereka dewasa. Model kerja internal ini terdiri dari representasi mental tentang diri sendiri dan orang lain, yang berfungsi sebagai model untuk harapan, perasaan, dan tindakan dalam hubungan. (Ainsworth et al., 2015) mengidentifikasi tiga pola kelekatan utama pada anak: *secure*, *anxious-ambivalent*, dan *avoidant*. Penelitian selanjutnya oleh (Main & Solomon, 1986) menambahkan kategori *disorganized attachment*. Pola-pola kelekatan ini kemudian diadaptasi untuk konteks hubungan romantis dewasa oleh (Hazan & Shaver, 2017), yang mengusulkan bahwa *romantic love* merupakan proses kelekatan biologis yang serupa dengan *infant-caregiver attachment*.

Anxious attachment dalam konteks hubungan romantis dewasa ditandai dengan *fear of abandonment* yang intens, kebutuhan berlebihan akan *reassurance* dari pasangan, dan kecenderungan untuk menginterpretasikan *ambiguous situation* secara negatif (Hazan & Shaver, 2017). Mereka yang memiliki pola ikatan tertekan seringkali mengalami kecemasan hubungan yang berkepanjangan dan bertindak sangat waspada terhadap tanda-tanda penolakan atau pengabaian pasangan. Penelitian (Simpson et al., 2007) menunjukkan bahwa individu dengan *anxious attachment* cenderung menggunakan strategi pencarian dekat yang berlebihan dan menunjukkan reaksi emosional yang lebih tinggi saat menghadapi ancaman hubungan. Mereka seringkali menganggap perilaku pasangan sebagai buruk, terlepas dari apakah itu netral atau ambigu, yang kemudian memicu tindakan protes yang dapat berupa *possessiveness*, *jealousy*, atau kontrol.

2.2. Regulasi Emosi dan Coping Strategies

Gross, (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka alami, kapan mereka mengalaminya, dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut. Model proses regulasi emosi yang dikembangkan Gross mencakup lima strategi utama: *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Penelitian *extensive* menunjukkan bahwa Strategi regulasi emosi yang berbeda bervariasi secara signifikan dalam *effectiveness* dan *psychological consequences*. *Cognitive reappraisal*, suatu bentuk *cognitive change strategy*, *consistently associated* dengan hasil psikologis yang lebih baik, sementara penindasan ekspresif sering dikaitkan dengan konsekuensi negatif (Gross & John, 2003).

Dalam konteks *relationship distress*, individu dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk cenderung menggunakan *maladaptive coping strategies* seperti *emotional avoidance*, *substance use*, atau *aggressive behavior*. Sebaliknya, *adaptive emotion regulation* melibatkan penggunaan *cognitive reappraisal*, *problem-solving*, dan *seeking social support* (Garnefski & Kraaij, 2007). Sedangkan menurut Gottman

dan Katz (WULANDARI et al., 2021) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

2.3 Konseling Eklektik dan Integratif

Pendekatan eklektik dalam konseling mengintegrasikan teknik dan konsep dari berbagai orientasi teoritis berdasarkan kebutuhan spesifik klien dan karakteristik permasalahan yang dihadapi (Norcross & Goldfried, 2005). (Prochaska & DiClemente, 1984) menekankan bahwa efektivitas intervensi bergantung pada *matching* antara *stage of change* klien dengan teknik yang paling appropriate untuk stage tersebut. Kombinasi CBT dan pendekatan humanistik telah terbukti efektif dalam menangani *anxiety disorders* dan *depression*. CBT memberikan struktur dan teknik konkret untuk mengubah pola pikir maladaptif, sementara pendekatan humanistik menyediakan *safe therapeutic environment* yang memfasilitasi *self-exploration* dan *personal growth* (Cooper, 2008).

2.4. Peer Counseling dalam Setting Mahasiswa

Peer counseling didefinisikan sebagai pemberian dukungan psikologis oleh individu yang memiliki kesamaan karakteristik demografis atau *experiential* dengan klien (Hogan & Schmidt, 2002). Dalam konteks mahasiswa, *peer counseling* dapat berupa formal *peer counseling programs* atau *informal support* yang diberikan oleh teman atau sesama mahasiswa. Keuntungan *peer counseling* meliputi *increased accessibility*, *reduced stigma*, *cultural similarity*, dan *shared life experiences* yang memfasilitasi *understanding* dan *empathy* (Gould & Clum, 1993). Namun, keterbatasan *peer counseling* meliputi *limited training*, *potential boundary issues*, dan keterbatasan dalam menangani *severe psychological problems*.

3. Metode Penelitian

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal untuk menganalisis proses intervensi konseling informal yang dilakukan terhadap seseorang yang mengalami distress dalam hubungan romantis. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap dinamika psikologis dan proses perubahan yang terjadi selama intervensi berlangsung. Intervensi konseling dilakukan dengan menggunakan pendekatan eklektik yang mengombinasikan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan pendekatan humanistik. Pemilihan pendekatan eklektik didasarkan pada kebutuhan subjek langsung untuk dipahami dan dipahami, sekaligus memerlukan penyesuaian kognitif untuk mengubah pola pikir maladaptif yang dialami.

3.2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seorang individu berinisial SW, seorang perempuan yang sedang mengalami konflik dalam hubungan romantis. Kriteria SW memenuhi sebagai individu yang mengalami distress emosional terkait hubungan romantis, menunjukkan pola pikir maladaptif berupa menyalahkan diri sendiri yang berlebihan, memiliki hubungan pertemanan yang sudah terjalin sebelumnya dengan konselor, dan bersedia terbuka untuk berbagi pengalaman dan perasaannya. Karakteristik khusus subjek meliputi kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, perilaku posesif dalam hubungan, dan kesulitan dalam mengelola emosi ketika berhubungan dalam hubungan romantis.

3.3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan empat metode utama yang saling melengkapi. Pertama, observasi partisipatif dilakukan melalui observasi langsung selama proses intervensi konseling yang berlangsung melalui media chat informal, di mana konselor berperan sebagai participant observer yang terlibat aktif dalam memberikan intervensi sambil mengamati respons dan perubahan yang terjadi pada subjek. Kedua, analisis percakapan (conversation analysis) diterapkan dengan mendokumentasikan dan menganalisis seluruh percakapan selama sesi konseling informal untuk mengidentifikasi pola komunikasi subjek, respons terhadap berbagai teknik intervensi yang diterapkan, perubahan dalam ekspresi emosi dan pola pikir, serta sequence of events yang memicu konflik dalam hubungan.

Ketiga, refleksi diri konselor (counselor self-reflection) dilakukan untuk mengevaluasi pemilihan teknik yang digunakan dan rasionalenya, efektivitas setiap pendekatan yang diterapkan, challenges yang dihadapi selama proses konseling, serta insight yang diperoleh dari interaksi dengan subjek. Keempat, analisis pola perilaku (behavioral patterns) dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan eksploratif yang bertujuan untuk memahami behavioral analysis subjek, mengidentifikasi triggers yang menyebabkan conflict escalation, mengevaluasi sequence of events dalam hubungan subjek, dan mengeksplorasi underlying beliefs serta cognitive distortions yang mempengaruhi dinamika hubungan subjek

3.4. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam setting informal melalui platform chat, yang memungkinkan subjek untuk mengekspresikan perasaannya secara natural dan spontan. Proses konseling berlangsung dalam suasana pertemanan yang sudah terjalin, sehingga mengurangi resistensi dan meningkatkan keterbukaan subjek. Setiap sesi didokumentasikan secara real-time, dengan fokus pada tanggapan verbatim dari subjek, teknik intervensi yang diterapkan konselor, reaksi langsung dan perubahan emosional subjek, serta tanggapan tindak lanjut yang menunjukkan wawasan internalisasi. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama dalam proses pemulihan dan perubahan kognitif yang dialami subjek.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Hasil penelitian

Penelitian konseling yang dilakukan terhadap subjek SW menghasilkan temuan komprehensif mengenai kompleksitas permasalahan emosional yang dialami oleh mahasiswa dalam konteks hubungan romantis jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SW mengalami *complex emotional* distress yang termanifestasi dalam berbagai dimensi, dengan permasalahan utama berupa pola perilaku manipulatif yang mengindikasikan *anxious attachment pattern*. Subjek mengungkapkan telah membuat akun Instagram palsu untuk menguji kesetiaan pasangan dengan menyatakan "*Aku pernah buat akun IG palsu terus nyamar jadi temen cewek dari SMK buat ngubungin dia, terus aku bikin skenario seolah-olah aku juga dihubungi sama akun palsu itu.*" Perilaku ini menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi dan ketidakmampuan mengelola *uncertainty* dalam hubungan jarak jauh secara konstruktif.

Motivasi di balik perilaku manipulatif tersebut adalah keinginan untuk mengetahui sikap pasangan ketika tidak bersama, terutama mengingat status pasangan sebagai pekerja rantau yang jarang pulang. Faktor jarak geografis dan keterbatasan komunikasi menciptakan *hypervigilance* dan *checking behaviors* yang karakteristik dari *anxious attachment style*. Selain itu, subjek juga menunjukkan *emotional dysregulation* yang termanifestasi dalam pola komunikasi destruktif, termasuk penggunaan ultimatum emosional seperti "kalau tidak ada ketemu mending selesai aja" yang ironisnya menjadi *self-fulfilling prophecy* ketika pasangan memilih mengakhiri hubungan.

Dampak fisik dan psikologis yang dialami subjek sangat signifikan, meliputi penurunan berat badan 5 kg tanpa diet yang menunjukkan tingkat *stress* somatik, serta periode "galau" berkepanjangan selama lebih dari satu bulan yang mengindikasikan *prolonged grief reaction*. Kondisi ini menggambarkan bagaimana *distress* emosional dapat bermanifestasi dalam gejala fisik yang mempengaruhi *functioning* sehari-hari subjek secara substansial.

Proses intervensi konseling berlangsung melalui beberapa fase yang terintegrasi dalam satu sesi panjang melalui media *chat*. Fase awal dimulai dengan *building rapport* yang terjadi secara natural ketika subjek menghubungi konselor dengan sapaan informal, menunjukkan kebutuhan akan dukungan emosional. Konselor berhasil menciptakan *safe space* yang memungkinkan subjek mengungkapkan detail sensitif tentang hubungannya tanpa *fear of judgment*. Teknik *cognitive restructuring* diterapkan ketika subjek menunjukkan *excessive self-blame* dengan memberikan nilai 8 dari 10 untuk tingkat kesalahannya. Konselor memberikan *comparative perspective* untuk membantu subjek melihat bahwa tindakannya, meskipun salah, tidak termasuk kategori yang paling destruktif dalam spektrum kesalahan hubungan.

Intervensi dilanjutkan dengan teknik normalisasi dan validasi emosional untuk membantu subjek memahami bahwa perilakunya dapat dipahami dalam konteks seseorang yang mengalami perasaan romantis intens namun merasa tidak aman. *Behavioral analysis* dilakukan melalui *exploratory questions* yang memfasilitasi subjek untuk merefleksikan pola perilakunya dan memahami *escalation process* dalam konflik

hubungannya. *Psychoeducation* tentang *gender dynamics* dalam hubungan juga diberikan untuk membantu subjek memahami *signs of genuine commitment* dan mengembangkan perspektif baru tentang perilaku mantan pasangannya.

Evaluasi hasil intervensi menunjukkan beberapa *positive outcomes* dalam jangka pendek. Subjek menunjukkan peningkatan *insight* tentang dinamika hubungannya, *emotional relief* yang signifikan, dan *readiness to change* yang terlihat dari pernyataannya untuk "stop galau" dan fokus pada kuliah. Yang paling signifikan adalah terjadinya *perspective shift* dimana subjek mulai mempertanyakan *genuine commitment* mantan pasangannya alih-alih hanya melakukan *self-blame*, menunjukkan *movement* dari *external locus of control* menuju *internal locus of control* yang lebih sehat. Namun, beberapa indikator seperti dampak fisik yang signifikan dan durasi periode *distress* yang berkepanjangan masih memerlukan *monitoring* dan *potentially sustained intervention*.

4.2. Pembahasan

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami efektivitas pendekatan konseling informal dalam menangani *relationship distress* di kalangan mahasiswa. Pendekatan eklektik yang mengombinasikan teknik *cognitive-behavioral therapy* dengan *humanistic approach* terbukti efektif dalam setting informal, menunjukkan bahwa *flexibility* dalam pemilihan teknik berdasarkan kebutuhan *immediate client* dapat menghasilkan *therapeutic outcomes* yang signifikan. *Integration cognitive restructuring*, *normalisasi*, *behavioral analysis*, dan *psychoeducation* dalam *flow percakapan natural* mendemonstrasikan bahwa pendekatan eklektik dapat diterapkan tanpa mengorbankan *therapeutic effectiveness*, bahkan dalam konteks *peer counseling* yang tidak formal.

Penggunaan *cognitive restructuring* dalam konteks ini tidak hanya berfungsi mengubah *distorted thinking patterns*, tetapi juga sebagai *damage control* terhadap *excessive self-blame* yang dapat memperburuk kondisi mental subjek. Teknik *comparative perspective* yang diterapkan, meskipun kontroversial dari sudut pandang etika konseling profesional, terbukti efektif dalam konteks *peer counseling* karena memberikan *normalisasi* yang *relatable* dan mudah dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa dalam *peer counseling*, pendekatan yang lebih informal dan kontekstual dapat memberikan *therapeutic value* yang signifikan, terutama dalam *crisis intervention* untuk *relationship distress*.

Dinamika *peer counseling* dalam setting informal menunjukkan *both advantages* dan *limitations* yang perlu dipertimbangkan. *Cultural similarity* dan *shared life experiences* sebagai sesama mahasiswa memfasilitasi *understanding* yang mendalam tentang *context-specific challenges*, sementara bahasa komunikasi familiar menciptakan *comfort level* tinggi yang memungkinkan *authentic expression*. *Accessibility* dan *immediacy support* menjadi keunggulan utama, terutama untuk *crisis intervention* dimana *emotional volatility* tinggi dan kebutuhan *support* bersifat *urgent*. Namun, *dual relationship* sebagai teman sekaligus konselor menciptakan kompleksitas dalam *maintaining boundaries*, serta keterbatasan *training* dan *competence* yang dapat berpotensi *harmful* tanpa *proper supervision*.

Implikasi penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan layanan kesehatan mental di institusi pendidikan tinggi. Effectiveness peer counseling dalam menangani relationship distress mengindikasikan potensi besar untuk development structured peer support systems yang dapat melengkapi layanan konseling profesional. Model hybrid yang mengombinasikan peer support dengan professional guidance dapat menjadi cost-effective solution untuk meningkatkan coverage mental health services, terutama mengingat tingginya prevalensi relationship distress di kalangan mahasiswa dan keterbatasan akses ke layanan profesional.

Integration technology dalam counseling delivery juga menunjukkan potensi untuk reaching populations yang sulit diakses melalui traditional face-to-face counseling. Namun, penggunaan media chat sebagai platform konseling memiliki limitations dalam reading non-verbal cues dan controlling therapeutic flow yang perlu diaddress dalam development future programs. Durasi yang tidak terstruktur dan mencapai lebih dari 2 jam juga menimbulkan pertanyaan tentang sustainability dan potential burnout bagi peer counselors.

Penelitian ini juga mengilustrasikan gap yang signifikan dalam accessibility mental health services untuk mahasiswa dan pentingnya informal support systems dalam mental health ecosystem. Development peer counseling programs dengan proper training, supervision, dan ethical guidelines dapat menjadi first-line intervention yang accessible dan culturally appropriate, dengan clear referral pathways ke professional services untuk kasus yang memerlukan intensive treatment. Hal ini sejalan dengan prinsip stepped care model dalam mental health service delivery yang menekankan providing appropriate level of intervention berdasarkan severity dan complexity of presenting problems.

Keterbatasan penelitian ini perlu diakui untuk contextualizing findings dan guiding future research directions. Single case study design membatasi generalizability ke populasi lebih luas, sementara lack of standardized assessment tools dan long-term follow-up mengurangi reliability outcome evaluation. Setting informal dan absence of systematic documentation membuat process analysis bergantung pada recall konselor yang dapat bias. Future research perlu menggunakan multiple case studies dengan standardized pre-post assessments dan long-term follow-up untuk memberikan evidence base yang lebih kuat untuk peer counseling interventions. Development structured protocols dan training programs juga esensial untuk memastikan consistency, safety, dan ethical practice dalam implementasi peer counseling.

5. Kesimpulan

Penelitian studi kasus ini mendemonstrasikan efektivitas intervensi konseling eklektik yang mengombinasikan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dan humanistik dalam menangani distress emosional kompleks pada mahasiswa pasca putus hubungan romantis. Hasil intervensi menunjukkan *improvement* signifikan dalam beberapa dimensi, termasuk peningkatan insight klien tentang dinamika hubungan, pengurangan dalam *self-blame* yang berlebihan, dan emergence motivasi untuk *recovery*. Kesuksesan intervensi satu sesi menunjukkan bahwa kombinasi teknik konseling yang tepat dapat memiliki dampak yang signifikan bahkan dalam waktu yang

singkat, terutama ketika diterapkan pada klien yang sangat terdorong untuk perubahan dan mengalami tingkat stres emosional yang akut. Pendekatan *peer counseling* dalam lingkungan informal telah terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang aman untuk terapi dan membantu klien melakukan *self-exploration*. Faktor-faktor penting yang memfasilitasi proses konseling termasuk kemiripan kultural, pengalaman hidup yang sama, dan pengurangan stigma. Namun demikian, penelitian ini menemukan beberapa keterbatasan dan tantangan dalam pendekatan bimbingan rekan. Ini termasuk masalah terkait dua hubungan, kemampuan yang terbatas dari konselor, dan keterbatasan dalam menangani masalah ikatan dasar yang membutuhkan perawatan jangka panjang.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Ibu Anniez selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan yang sangat berharga sepanjang proses penelitian dan penulisan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SW selaku konseli yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan data dan informasi yang diperlukan sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar. Tanpa dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak tersebut, penyelesaian penelitian dan publikasi artikel ini tidak akan dapat terwujud dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat luas.

Referensi

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology press.
- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic books.
- Cooper, M. (2008). *Essential research findings in counselling and psychotherapy: The facts are friendly*.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
- Gould, R. A., & Clum, G. A. (1993). A meta-analysis of self-help treatment approaches. *Clinical Psychology Review*, 13(2), 169–186.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.

- Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283–296). Routledge.
- Hogan, N. S., & Schmidt, L. A. (2002). Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death Studies*, 26(8), 615–634.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). *Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern*.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford University Press.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of therapy. (*No Title*).
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355.
- WULANDARI, D., Muslifah, A. R., & Putri, D. R. (2021). *Regulasi Emosi pada Mantan Narapidana*. Universitas Sahid Surakarta.