

Published online on the page : <https://journal.torkataresearch.org/>**Neoedu: Journal of Knowledge and Innovation**

Efektivitas Konseling Realitas dalam Mengatasi Tekanan Perfeksionisme pada Klien dengan Latar Budaya Mandailing

Nurul Atikah^{1,*}, Fadhilla Yusri²¹²UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

Email correspondence : 20nurulatikah22@gmail.com

Submission: April 29, 2026

Revised: Mei 09, 2026

Accepted : Mei 24, 2026

Published: Mei 24, 2026

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh munculnya tekanan perfeksionisme pada individu akibat tuntutan keluarga dan budaya yang mengharuskan seseorang selalu berhasil dan tidak boleh gagal. Tekanan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, overthinking, stres emosional, serta gangguan tidur. Pada budaya Mandailing, nilai tentang menjaga kehormatan keluarga dan keberhasilan anak menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terbentuknya tekanan perfeksionisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling realitas dalam mengatasi tekanan perfeksionisme pada klien dengan latar budaya Mandailing. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah seorang klien berinisial AC yang mengalami tekanan perfeksionisme akibat tuntutan keluarga dan lingkungan budaya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan analisis video proses konseling lintas budaya. Treatment yang diberikan berupa konseling realitas yang dipadukan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu klien mengubah pola pikir irasional menjadi lebih realistis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas yang dipadukan dengan REBT memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikologis klien. Klien mulai mampu mengenali sumber permasalahan yang dialami, mengurangi pola pikir irasional, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengontrol emosi dan menerima kegagalan secara lebih realistis. Selain itu, klien juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan komitmen untuk memperbaiki pola pikir serta kondisi psikologisnya. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam membantu mengatasi tekanan perfeksionisme pada klien dengan latar budaya Mandailing. Pendekatan ini mampu membantu klien membangun pola pikir yang lebih sehat, realistis, dan mampu menghadapi tuntutan lingkungan dengan lebih baik.

Kata Kunci: Konseling Realitas, Perfeksionisme, Budaya Mandailing

Abstract

This inquiry was instigated by the emergence of perfectionistic pressure experienced by individuals due to familial and cultural expectations that compel them to perpetually attain success and evade failure. Such pressures may precipitate diverse psychological disturbances, including chronic anxiety, excessive rumination, emotional strain, and sleep disruption. Within Mandailing culture, the preservation of familial honor and the achievement of offspring are regarded as highly esteemed values that substantially contribute to the formation of perfectionistic tendencies. Accordingly, this study aimed to scrutinize the effectiveness of Reality Counseling in alleviating perfectionistic pressure among clients originating from a Mandailing cultural background. This study employed an experimental method combined with a descriptive qualitative approach. The research subject was a client identified by the initials AC, who experienced perfectionistic pressure rooted in familial demands and sociocultural expectations. Data were accumulated through observation, in-depth interviews, and analysis of a cross-cultural counseling session video. The intervention administered consisted of Reality Counseling integrated with Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to assist the client in reconstructing irrational cognitions into more rational and adaptive patterns of thought. The findings revealed that the integration of Reality Counseling and REBT generated constructive psychological changes within the client. The client gradually demonstrated the capacity to recognize the underlying sources of personal distress, diminish irrational beliefs, reduce anxiety intensity, and enhance emotional regulation alongside a more rational acceptance of failure. Furthermore, the client exhibited heightened self-awareness and a growing commitment to reform maladaptive thought patterns and psychological conditions. In conclusion, Reality Counseling proved to be efficacious in mitigating perfectionistic pressure among clients with a Mandailing cultural background. This approach facilitated the development of healthier and more realistic cognitive perspectives, enabling the client to confront environmental demands in a more adaptive manner.

Keywords: Reality Counseling, Perfectionism, Mandailing Culture.

1. Introduction

Perfeksionisme merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami individu akibat adanya tuntutan untuk selalu berhasil dan mencapai standar yang tinggi dalam kehidupan (Fitriani & Sawitri, 2021). Pada kondisi tertentu, perfeksionisme tidak lagi menjadi dorongan positif untuk berkembang, tetapi berubah menjadi tekanan psikologis yang memengaruhi kesehatan mental individu (Sari & Mulyadi, 2020). Individu yang mengalami perfeksionisme cenderung memiliki ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, merasa harus selalu sempurna, serta menganggap kesalahan sebagai bentuk ketidakmampuan diri (Rahmawati, 2022). Akibatnya, individu lebih mudah mengalami kecemasan, stres, overthinking, bahkan gangguan emosional yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Putri & Handayani, 2021).

Tekanan perfeksionisme sering kali dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan budaya tempat individu dibesarkan (Aulia & Nurhayati, 2020). Dalam kehidupan masyarakat yang menjunjung tinggi nilai kehormatan keluarga, keberhasilan anak sering dipandang sebagai simbol kebanggaan keluarga. Kondisi ini menyebabkan individu merasa memiliki tanggung jawab besar untuk memenuhi harapan lingkungan (Hasibuan & Daulay, 2021). Pada budaya Mandailing, nilai tentang menjaga nama baik keluarga, tanggung jawab, dan keberhasilan anak memiliki posisi yang sangat penting dalam kehidupan sosial (Lubis, 2020). Anak, khususnya anak pertama, sering diberikan tuntutan untuk menjadi teladan serta mencapai keberhasilan dalam pendidikan maupun pekerjaan. Tuntutan tersebut dapat membentuk pola pikir bahwa kegagalan merupakan sesuatu yang tidak dapat diterima.

Keadaan tersebut terlihat pada klien yang mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan keluarga dan lingkungan budaya Mandailing yang kuat. Klien merasa harus selalu berhasil dan tidak boleh gagal agar dapat mempertahankan kehormatan keluarga. Pola pikir tersebut kemudian berkembang menjadi keyakinan irasional seperti “saya harus selalu berhasil”, “saya tidak boleh gagal”, dan “jika gagal berarti saya tidak berharga”. Keyakinan tersebut memunculkan tekanan emosional berupa kecemasan berlebih, ketakutan mengecewakan orang tua, overthinking, serta gangguan tidur yang berkepanjangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan perfeksionisme dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental individu apabila tidak ditangani secara tepat (Siregar & Harahap, 2022).

Dalam membantu individu mengatasi tekanan perfeksionisme, diperlukan pendekatan konseling yang mampu membantu klien memahami serta mengubah pola pikir irasional menjadi lebih realistis. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan ialah konseling realitas (Wulandari & Prasetyo, 2021). Konseling realitas berfokus pada tanggung jawab individu terhadap pilihan perilaku dan membantu klien memahami kebutuhan serta tindakan yang dilakukan dalam kehidupannya (Yusuf & Amelia, 2020). Melalui pendekatan ini, klien diarahkan untuk lebih realistis dalam memandang dirinya dan situasi yang dihadapi sehingga tidak terus terjebak pada tuntutan yang berlebihan.

Selain itu, konseling realitas dapat dipadukan dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu klien mengidentifikasi keyakinan irasional yang menjadi sumber tekanan psikologis (Ningsih & Kurniawan, 2021). Pendekatan REBT membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga individu dapat mengganti pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih sehat dan logis (Saputra & Lestari, 2022). Dalam kasus tekanan perfeksionisme, pendekatan ini penting karena membantu klien menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses kehidupan dan tidak menentukan nilai dirinya sebagai individu.

Berdasarkan kondisi tersebut, kajian mengenai efektivitas konseling realitas dalam mengatasi tekanan perfeksionisme pada klien dengan latar budaya Mandailing menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai pengaruh budaya terhadap pembentukan tekanan perfeksionisme serta menunjukkan bagaimana konseling realitas dapat membantu klien mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun pola pikir yang lebih realistis dalam menghadapi kegagalan dan tuntutan lingkungan.

2. Method

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengetahui efektivitas konseling realitas dalam mengatasi tekanan perfeksionisme pada klien dengan latar budaya Mandailing (Sugiyono, 2020). Metode eksperimen digunakan untuk melihat perubahan kondisi psikologis klien setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling realitas yang dipadukan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) (Wahyuni & Fitriani, 2021).

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang klien berinisial AC yang berasal dari Pasaman dan memiliki latar budaya Mandailing yang kuat. Klien mengalami tekanan perfeksionisme yang ditandai dengan kecemasan berlebih, ketakutan terhadap kegagalan, *overthinking*, serta gangguan tidur akibat tuntutan lingkungan keluarga yang mengharuskan dirinya selalu berhasil dan menjaga nama baik keluarga (Lubis & Harahap, 2022).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan analisis proses konseling yang terdapat dalam video konseling lintas budaya (Moleong, 2019). Observasi dilakukan untuk melihat kondisi emosional, perilaku, serta respons klien selama proses konseling berlangsung. Wawancara digunakan untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman, pikiran, dan perasaan klien terkait tekanan perfeksionisme yang dialami (Siyoto & Sodik, 2020). Selain itu, analisis video dilakukan untuk memahami proses perubahan pola pikir dan perkembangan kondisi psikologis klien selama diberikan layanan konseling.

Pelaksanaan eksperimen dilakukan melalui pemberian treatment berupa konseling realitas yang dipadukan dengan pendekatan REBT (Corey, 2017). Dalam proses konseling, konselor membantu klien mengidentifikasi keyakinan irasional seperti tuntutan untuk selalu berhasil dan tidak boleh gagal. Selanjutnya, klien diarahkan untuk mengevaluasi pola pikir tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan rasional (Ningsih & Kurniawan, 2021). Proses ini bertujuan agar klien mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses kehidupan serta mengurangi tekanan psikologis yang dialaminya.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi klien sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling (Miles & Huberman, 2018). Analisis difokuskan pada perubahan pola pikir, tingkat kecemasan, kemampuan mengontrol emosi, serta kesadaran diri klien dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan kegagalan. Hasil analisis kemudian digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling realitas dalam membantu mengatasi tekanan perfeksionisme pada klien dengan latar budaya Mandailing.

3. Results and Discussion

3.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui proses konseling terhadap klien AC, diperoleh temuan bahwa klien mengalami tekanan perfeksionisme yang cukup kuat akibat pengaruh lingkungan keluarga dan budaya Mandailing yang menanamkan nilai keberhasilan, tanggung jawab, serta menjaga kehormatan keluarga. Sebagai anak pertama, klien merasa memiliki beban untuk selalu berhasil dan tidak boleh mengecewakan orang tua. Tuntutan tersebut secara tidak langsung membentuk tekanan psikologis yang memengaruhi kondisi emosional dan pola pikir klien dalam kehidupan sehari-hari.

Tekanan perfeksionisme yang dialami klien berkembang menjadi keyakinan irasional bahwa dirinya harus selalu sempurna dan tidak boleh mengalami kegagalan. Klien memandang kegagalan sebagai sesuatu yang memalukan dan dapat menurunkan nilai dirinya di hadapan keluarga maupun lingkungan sekitar. Akibat pola pikir tersebut, klien menjadi pribadi yang mudah cemas, sering overthinking, sulit merasa tenang, dan selalu khawatir apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan budaya dan tuntutan keluarga memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan kondisi psikologis individu.

Sebelum proses konseling dilakukan, klien menunjukkan kondisi emosional yang kurang stabil. Klien mengaku sering merasa takut gagal dan takut mengecewakan orang tua. Selain itu, klien juga mengalami gangguan tidur akibat pikiran yang terus-menerus dipenuhi kecemasan mengenai masa depan dan tuntutan hidup yang dirasakan terlalu berat. Untuk mengurangi tekanan tersebut, klien bahkan menggunakan obat tidur agar dapat beristirahat, meskipun hanya memberikan efek sementara dan tidak menyelesaikan sumber masalah yang sebenarnya. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa tekanan perfeksionisme yang dialami klien sudah memengaruhi kesehatan mental maupun fisiknya.

Dalam proses konseling, konselor menggunakan pendekatan konseling realitas yang dipadukan dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini dilakukan untuk membantu klien memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang dimiliki. Konselor membantu klien mengidentifikasi keyakinan irasional yang selama ini menjadi sumber tekanan psikologis, seperti keyakinan bahwa dirinya harus selalu berhasil dan tidak boleh melakukan kesalahan. Melalui proses tersebut, klien diarahkan untuk mengevaluasi kembali pola pikir yang dimiliki agar lebih realistis dan sehat.

Selama proses konseling berlangsung, klien menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Klien mulai mampu mengungkapkan perasaan dan tekanan yang selama ini dipendam. Klien juga mulai terbuka mengenai ketakutan yang dirasakan, terutama rasa takut dianggap gagal oleh keluarga dan lingkungan sekitar. Keterbukaan klien dalam proses konseling menjadi salah satu faktor yang membantu keberhasilan treatment karena konselor dapat lebih memahami kondisi emosional dan sumber masalah yang dialami klien secara mendalam.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa klien mulai memiliki kesadaran diri (*insight*) terhadap sumber permasalahan yang dialami. Klien menyadari bahwa tekanan yang dirasakan bukan hanya berasal dari lingkungan, tetapi juga dari pola pikir irasional yang terus dipertahankan dalam dirinya. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal yang penting dalam proses perubahan karena klien mulai memahami bahwa tuntutan untuk selalu sempurna justru memperburuk kondisi emosionalnya sendiri.

Perubahan positif mulai terlihat setelah klien diberikan treatment konseling realitas dan REBT secara bertahap. Klien mulai memahami bahwa kegagalan merupakan bagian normal dari proses kehidupan dan tidak menentukan harga diri seseorang. Klien juga mulai belajar menerima bahwa dirinya tetap memiliki nilai meskipun tidak selalu mencapai hasil yang sempurna. Perubahan pola pikir tersebut membantu klien mengurangi tekanan terhadap dirinya sendiri serta menurunkan kecemasan yang selama ini dirasakan.

Berdasarkan hasil observasi selama proses konseling, terdapat beberapa perubahan yang dialami klien setelah diberikan treatment, yaitu sebagai berikut.

1. Perubahan Pola Pikir Klien

Sebelum mengikuti konseling, klien memiliki pola pikir yang cenderung irasional dan kaku. Klien selalu menganggap bahwa dirinya harus berhasil dalam setiap keadaan. Setelah proses konseling dilakukan, klien mulai mampu mengganti pola pikir tersebut menjadi lebih realistis. Klien memahami bahwa setiap individu memiliki kemungkinan untuk gagal dan kegagalan bukanlah tanda ketidakmampuan diri. Perubahan ini menunjukkan adanya perkembangan dalam cara berpikir klien menjadi lebih sehat dan rasional.

2. Penurunan Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan klien mulai berkurang setelah mengikuti proses konseling. Klien tidak lagi terlalu terfokus pada tuntutan untuk selalu sempurna dan mulai mampu mengontrol pikiran negatif yang muncul. Klien juga terlihat lebih tenang dalam menghadapi tekanan serta tidak mudah panik ketika memikirkan kemungkinan kegagalan. Kondisi ini menunjukkan bahwa konseling realitas cukup membantu dalam mengurangi tekanan emosional yang dialami klien.

3. Peningkatan Kesadaran Diri

Selama proses konseling, klien mulai memahami bahwa tekanan yang dirasakan selama ini dipengaruhi oleh keyakinan irasional yang terbentuk dari lingkungan keluarga dan budaya. Klien menyadari bahwa dirinya terlalu keras terhadap diri sendiri dan terlalu takut terhadap penilaian orang lain. Kesadaran diri tersebut membantu klien untuk mulai menerima dirinya secara lebih realistis dan tidak lagi memaksakan standar yang terlalu tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kemampuan Mengontrol Emosi

Setelah diberikan treatment, klien menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol emosi dan tekanan psikologis. Klien mulai belajar menghadapi masalah dengan lebih tenang dan tidak lagi terlalu larut dalam overthinking. Selain itu, klien juga mulai mencoba membangun kebiasaan berpikir positif agar tidak terus-menerus terjebak dalam rasa takut gagal. Perubahan ini memperlihatkan adanya perkembangan dalam kemampuan pengendalian diri klien.

5. Munculnya Komitmen untuk Berubah

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa klien memiliki keinginan dan komitmen untuk memperbaiki kondisi dirinya. Klien mulai berusaha mengurangi tekanan terhadap diri sendiri dan mencoba menerima bahwa keberhasilan tidak harus selalu dicapai secara sempurna. Klien juga menunjukkan kesiapan untuk membangun pola hidup dan pola pikir yang lebih sehat agar kondisi psikologisnya dapat membaik secara bertahap.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas yang dipadukan dengan pendekatan REBT memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis klien. Klien mengalami peningkatan kesadaran diri, penurunan kecemasan, perubahan pola pikir menjadi lebih realistis, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Meskipun perubahan yang terjadi belum sepenuhnya maksimal, namun proses konseling telah menunjukkan perkembangan yang baik dalam membantu klien mengatasi tekanan perfeksionisme yang dipengaruhi oleh latar budaya Mandailing.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan perfeksionisme yang dialami klien dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga dan budaya Mandailing yang menanamkan nilai tanggung jawab, keberhasilan, dan menjaga kehormatan keluarga. Dalam budaya tersebut, anak sering dianggap sebagai representasi keberhasilan keluarga sehingga muncul tuntutan agar selalu berhasil dan tidak melakukan kesalahan. Kondisi ini membentuk tekanan psikologis pada klien karena dirinya merasa harus memenuhi harapan keluarga dalam setiap aspek kehidupan. Tekanan yang berlangsung terus-menerus akhirnya memunculkan pola pikir irasional berupa keyakinan bahwa dirinya harus selalu sempurna dan tidak boleh gagal.

Perfeksionisme yang dialami klien tidak hanya terlihat dari keinginan untuk memperoleh hasil terbaik, tetapi juga berkembang menjadi kecemasan berlebih terhadap kegagalan. Klien merasa bahwa kegagalan akan membuat dirinya dipandang buruk oleh keluarga dan lingkungan sekitar. Kondisi ini menyebabkan klien mengalami tekanan emosional seperti *overthinking*, rasa takut mengecewakan orang tua, sulit merasa tenang, dan gangguan tidur. Hal tersebut menunjukkan bahwa perfeksionisme yang tidak terkendali dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental individu, terutama apabila individu tidak memiliki kemampuan coping yang baik dalam menghadapi tekanan lingkungan.

Dalam penelitian ini, konseling realitas dipilih sebagai pendekatan utama karena berfokus pada tanggung jawab individu terhadap pilihan perilaku dan membantu klien memahami realitas kehidupannya secara lebih objektif. Konseling realitas membantu klien menyadari bahwa tekanan yang dialami bukan semata-mata berasal dari lingkungan, tetapi juga dari cara dirinya memandang tuntutan tersebut. Melalui pendekatan ini, klien diarahkan untuk memahami bahwa dirinya memiliki kontrol terhadap pikiran dan perilaku yang dipilih dalam menghadapi masalah. Dengan demikian, klien tidak terus-menerus terjebak pada standar yang terlalu tinggi dan sulit dicapai.

Selain menggunakan konseling realitas, penelitian ini juga memadukan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu klien mengubah keyakinan irasional yang dimiliki. Pendekatan REBT membantu klien memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam proses konseling, klien mulai menyadari bahwa keyakinan seperti “saya harus selalu berhasil” dan “saya tidak boleh gagal” merupakan pola pikir yang tidak rasional dan justru menjadi sumber utama tekanan psikologis yang dialaminya. Setelah menyadari hal tersebut, klien mulai diarahkan untuk mengganti pola pikir tersebut menjadi lebih realistis, yaitu bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses belajar dan tidak menentukan harga diri seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas yang dipadukan dengan REBT memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikologis klien. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kesadaran diri klien mengenai sumber masalah yang dialami. Klien mulai memahami bahwa selama ini dirinya terlalu keras terhadap diri sendiri dan terlalu takut terhadap penilaian lingkungan. Kesadaran diri ini menjadi langkah penting dalam proses perubahan karena klien mulai mampu mengevaluasi pola pikir yang dimiliki secara lebih objektif.

Perubahan lain yang terlihat adalah menurunnya tingkat kecemasan yang dialami klien. Sebelum proses konseling dilakukan, klien cenderung mudah panik, sulit mengontrol pikiran negatif, dan terus-menerus merasa takut gagal. Setelah diberikan treatment, klien mulai menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil dan mampu mengurangi tekanan terhadap dirinya sendiri. Klien juga mulai belajar menerima kemungkinan kegagalan tanpa harus menganggap dirinya tidak berharga. Hal ini menunjukkan bahwa konseling realitas cukup efektif dalam membantu klien mengontrol tekanan emosional akibat perfeksionisme.

Selain perubahan pada aspek emosional, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan pada pola pikir dan cara pandang klien terhadap dirinya sendiri. Klien mulai memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan hanya oleh keberhasilan yang dicapai. Pemahaman ini membuat klien lebih mampu menerima kekurangan dan kesalahan sebagai bagian dari proses kehidupan. Dengan pola pikir yang lebih realistis, klien menjadi lebih terbuka dalam menghadapi tantangan dan tidak lagi terlalu tertekan oleh tuntutan lingkungan.

Keberhasilan proses konseling dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh keterbukaan klien selama mengikuti treatment. Klien mampu mengungkapkan perasaan, pikiran, dan tekanan yang selama ini dipendam sehingga konselor lebih mudah memahami kondisi psikologis yang dialami. Hubungan konseling yang baik antara konselor dan klien membantu terciptanya suasana yang nyaman sehingga klien lebih mudah menerima arahan dan proses perubahan yang diberikan selama konseling berlangsung.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan yang dialami klien masih berada pada tahap awal dan memerlukan proses lanjutan agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Klien masih membutuhkan penguatan dalam mempertahankan pola pikir yang lebih rasional dan sehat, terutama ketika menghadapi tekanan dari lingkungan keluarga dan sosial. Oleh karena itu, proses konseling perlu dilakukan secara berkelanjutan agar perubahan yang terjadi dapat berkembang secara lebih stabil dan permanen.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realitas yang dipadukan dengan pendekatan REBT cukup efektif dalam membantu mengatasi tekanan perfeksionisme pada klien dengan latar budaya Mandailing. Pendekatan ini membantu klien meningkatkan kesadaran diri, mengurangi pola pikir irasional, menurunkan tingkat kecemasan, serta membangun cara pandang yang lebih realistis terhadap kegagalan dan tuntutan hidup. Dengan demikian, konseling realitas dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan yang efektif dalam membantu individu yang mengalami tekanan perfeksionisme akibat pengaruh budaya dan tuntutan lingkungan keluarga.

4. Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling realitas yang dipadukan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) cukup efektif dalam

mengatasi tekanan perfeksionisme pada klien dengan latar budaya Mandailing. Tekanan perfeksionisme yang dialami klien dipengaruhi oleh tuntutan keluarga dan budaya yang menanamkan nilai keberhasilan, tanggung jawab, serta menjaga nama baik keluarga sehingga membentuk pola pikir irasional bahwa dirinya harus selalu berhasil dan tidak boleh gagal. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai tekanan psikologis seperti kecemasan, overthinking, ketakutan mengecewakan orang tua, dan gangguan tidur.

Melalui proses konseling, klien mulai mampu mengenali sumber permasalahan yang dialami serta menyadari bahwa pola pikir yang terlalu menuntut diri sendiri justru memperburuk kondisi emosionalnya. Penerapan konseling realitas dan REBT membantu klien mengubah pola pikir irasional menjadi lebih realistis, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses kehidupan, serta mulai menerima dirinya secara lebih positif. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada diri klien berupa meningkatnya kesadaran diri, menurunnya tingkat kecemasan, berkurangnya pola pikir negatif, serta munculnya kemampuan untuk mengontrol emosi dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Dengan demikian, konseling realitas dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengatasi tekanan perfeksionisme yang dipengaruhi oleh faktor budaya dan tuntutan lingkungan keluarga.

References

- Aulia, R., & Nurhayati, S. (2020). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap pembentukan kepribadian remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(2), 115–123.
- Corey, G. (2017). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fitriani, D., & Sawitri, R. (2021). Perfeksionisme dan kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Konseling*, 13(1), 45–56.
- Hasibuan, M., & Daulay, N. (2021). Nilai budaya Mandailing dalam pembentukan karakter anak. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya*, 9(2), 88–97.
- Lubis, A. (2020). Budaya Mandailing dan pola pengasuhan dalam keluarga. *Jurnal Antropologi Indonesia*, 41(1), 62–74.
- Lubis, R., & Harahap, S. (2022). Tekanan perfeksionisme pada remaja dalam budaya keluarga Batak Mandailing. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 34–42.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2018). *Analisis data kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ningsih, W., & Kurniawan, D. (2021). Pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan dan pola pikir irasional. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 101–112.
- Putri, A., & Handayani, T. (2021). Dampak perfeksionisme terhadap kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Humaniora*, 6(1), 21–30.
- Rahmawati, N. (2022). Hubungan perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 4(2), 77–86.
- Saputra, F., & Lestari, Y. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengubah pola pikir negatif individu. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 54–63.
- Sari, M., & Mulyadi, A. (2020). Perfeksionisme dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 12–20.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2020). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.