

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Perfeksionisme**

##### **1. Pengertian Perfeksionisme**

Pengertian perfeksionisme menurut Flett yaitu perfeksionisme berusaha untuk sempurna dan orang yang memiliki perfeksionisme ekstrim orang-orang yang menginginkan dirinya untuk sempurna disegala aspek kehidupan mereka.<sup>20</sup> Bertemu pribadi perfeksionisme berarti berhadapan dengan orang-orang yang bekerja keras untuk menghasilkan sesuatu yang terbaik, kesempurnaan merupakan ambisi orang-orang tersebut.

Menurut Promos Isjafrin mengatakan sikap perfeksionisme adalah pikiran, perasaan, dan perilakunya selalu berada dalam taraf kesempurnaan.<sup>21</sup> Seseorang yang mempunyai sifat perfeksionisme maka secara sadar atau tidak telah memiliki sebuah standar yang harus dipenuhi dalam menghasilkan atau menyelesaikan sesuatu.

Frost dan teman-teman mengatakan bahwa yang membuat konstruk atau aturan dimana perfeksionisme tidak hanya standar-standar yang tinggi mengenai hasil, namun juga kecenderungan dalam mengevaluasi secara berlebihan terhadap hasil yang mereka selesaikan yang dihubungkan dengan

---

<sup>20</sup> Gordon L Flett, *Perfectionism : Theory, Research, and Treatment* (Washington DC: American Psychological Association, 2002), 5.

<sup>21</sup> Promos Isjafrin, "Hubungan antara Harga Diri dengan Sikap Perfeksionis pada Orang-Orang Berusia Dewasa Madya yang Bergelar Samna S1 di Perumahan Rewwin 1 Waru" (Surabaya, Universitas Airlangga, 2006), 1.

perilaku.<sup>22</sup> Ketika menyelesaikan sesuatu harus sempurna, karena orang yang memiliki sikap perfeksionisme akan merasa dia bukan siapa-siapa ketika gagal menyelesaikan sesuatu dengan sempurna. Menciptakan atau menyelesaikan sesuatu dengan sempurna merupakan keharusan.

Pada Al-Qur'an Surat Ali Imron ayat 159 mengenai perfeksionisme sebagai berikut:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَقْبَضُوكُمْ  
حَوْلَكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ  
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Terjemah: “Maka berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad maka bertakwallah kepada Allah. Sungguh Allah mencintai orang yang bertawakal.”

Sehingga dari ayat di atas dapat diambil pelajaran bahwa masing-masing orang sebaiknya mengusahakan sesuatu dengan maksimal dan sebaik mungkin. Kemudian jangan lupa bertawakal kepada Allah SWT mengenai hasil yang akan diperoleh nantinya.

---

<sup>22</sup> Randy O Frost dkk., “The Dimentions of Perfectionism,” *Cognitive Therapy and Research* 14, no. 5 (1990): 449.

Menurut Burka perfeksionisme dibedakan menjadi dua jenis perfeksionisme yaitu:

a. Perfeksionis Adaptif

Seseorang mempunyai standar yang tinggi disertai dengan keyakinan bahwa performansi yang ditampilkan mampu mencapai standar yang telah ditetapkan.

b. Perfeksionisme Maladaptif

Seseorang mempunyai standar yang tinggi tetapi tidak diimbangi dengan keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai standar yang telah ditentukan, serta terjadi kesenjangan antara standar yang ditetapkan dengan cara menilai performa kerjanya, sehingga mereka cenderung mengkritik diri.<sup>23</sup>

Berdasarkan berbagai definisi di atas mengenai perfeksionisme maka dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme bisa saja positif atau negatif. Perfeksionisme yang positif berarti berfokus untuk memberikan yang terbaik dengan dorongan akan kebutuhan untuk tertib teratur dan menikmati harapan yang tinggi orang lain terhadap dirinya, sedangkan perfeksionisme negatif berarti keinginan untuk memberikan yang terbaik namun takut gagal dan merasa tidak puas dengan apa yang telah dihasilkan sehingga selalu ragu-ragu dalam mengambil keputusan atau tindakan.

---

<sup>23</sup> Burka dan Yuen, *Procrastination, Why You Do It, What to do About it Now.*, 25.

## 2. Aspek-Aspek Perfeksionisme

Terdapat tiga aspek yang disebutkan oleh Hewitt dan Flett yaitu :

a. *Self-Oriented Perfectionism*

Aspek ini memberi pengertian bahwa seseorang mempunyai standart yang tinggi dalam menciptakan atau menyelesaikan sesuatu. Dengan standart yang tinggi akan membuat orang tersebut merasa tidak puas dan menyalahkan diri sendiri ketika gagal memberikan yang terbaik.

b. *Other-Oriented Perfectionism*

Aspek ini memberi pengertian bahwa seseorang menaruh harapan yang tinggi atau menyamakan standart yang dimilikinya kepada orang lain. Hal ini berarti menuntut orang lain untuk memberikan kesempurnaan sesuai harapannya dan akan memberikan kritik apabila tidak sesuai harapan.

c. *Socially Prescribed Perfectionism*

Aspek ini mengartikan adanya keyakinan orang-orang di lingkungan sekitarnya yang menaruh sebuah harapan yang tinggi kepada dirinya untuk memberikan sesuatu sempurna.<sup>24</sup>

## 3. Faktor-Faktor Penyebab Perfeksionisme

Berikut ini pernyataan dari Peters mengenai beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya sikap perfeksionisme dalam diri seseorang:

- a. Adanya bakat alamiah
- b. Standart umur mental yang lebih tinggi dari umur kronologis

---

<sup>24</sup> Gordon L Flett dkk., "Dimension of Perfectionism, Unconditional Self-Acceptance and Depression," *Rational-Emotive & Cognitive -Behavior Therapy* 21, no. 2 (2003): 121.

- c. Teman bermain yang dewasa
- d. Tingginya pemikiran mengenai kesuksesan yang ingin dicapai
- e. Pekerjaan yang terlalu mudah.<sup>25</sup>

#### **4. Karakteristik Perfeksionisme**

Berdasarkan pernyataan dari Addelhort dan Elliot terdapat 5 karakteristik dari guru dan murid perfeksionisme yang dapat membuat pencapaian rendah antara lain:

- a. Prokrastinasi atau penundaan
- b. Takut akan kegagalan
- c. Pemikiran semua atau tidak satupun
- d. Perfeksionisme lumpuh
- e. Kecanduan kerja.<sup>26</sup>

### **B. Kajian Kontrol Diri**

#### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Menurut Hurlock kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah yang positif.<sup>27</sup> Ketika peserta didik ingin memutuskan melakukan suatu tindakan maka pengontrolan diri berperan untuk mengendalikan dan mempertimbangkan akibat yang juga menyertai tindakan tersebut.

---

<sup>25</sup> Islachul Alimatul Amanah, "Hubungan antara Perfeksionisme dan Fear of Failure dengan Prokrastinasi Akademi pada Siswa Kelas Unggulan Tingkat Sekolah Menengah Atas di Sidoarjo" (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2018), 44.

<sup>26</sup> Isjafrin, "Hubungan antara Harga Diri dengan Sikap Perfeksionis pada Orang-Orang Berusia Dewasa Madya yang Bergelar Samna S1 di Perumahan Rewwin 1 Waru," 20.

<sup>27</sup> Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1993), 354.

Hal ini sama seperti yang dikatakan oleh Travis Hirschi bahwa kontrol diri merupakan kecenderungan seseorang untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi bagi perilaku tertentu.<sup>28</sup> Peserta didik dapat memodifikasi perilaku yang menggoda seperti kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas dengan cara menginterpretasikan dan mampu memilih tindakan berdasarkan yang diyakininya.

Synder dan Gangestad mendefinisikan kontrol diri secara langsung berjalan relevan untuk mengetahui hubungan antara pribadi dengan lingkungan di mana seseorang itu berada.<sup>29</sup> Dengan adanya kontrol diri peserta didik dapat mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan keadaan sehingga tidak menimbulkan masalah.

Di dalam Al-Qur'an surah An Naaziah ayat 40 dijelaskan mengenai kontrol diri sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Terjemah : “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.”

Sehingga dari ayat di atas diperoleh pelajaran bahwa masing-masing orang sebaiknya mengendalikan atau menahan dirinya dari dorongan keinginan untuk melakukan sesuatu yang membuat seseorang lupa kepada Tuhannya sehingga dapat menghindari perbuatan negatif yang dapat merugikan diri sendiri.

---

<sup>28</sup> Wolfe dan Higgins, “Self-Control and Perceived Behavioral Control : An Examination of College Student Drinking,” 109.

<sup>29</sup> Ghufroon dan Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, 22.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri merupakan kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik untuk mengedalikan emosi, dan tingkah laku dengan mempertimbangkan suatu kegiatan yang akan dilakukan apakah lebih utama atau tidak sehingga ketika kegiatan tersebut dilakukan tidak menimbulkan permasalahan.

## 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill kontrol diri terbagi menjadi tiga aspek antara lain<sup>30</sup> :

### a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kemampuan menyiapkan respon terhadap munculnya keadaan yang tidak menyenangkan. Berikut ini merupakan cara yang dapat digunakan seperti mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

### b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan seseorang untuk mengolah informasi yang tidak dibutuhkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan. Dengan adanya sebuah informasi yang tidak menyenangkan terhadap suatu keadaan dapat membuat seseorang mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

---

<sup>30</sup> Ghufron dan Risnawati, 29.

Melakukan penilaian keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang disetujui dan diyakini. Hal ini akan berfungsi baik dengan adanya peluang, kebebasan bagi seseorang untuk memilih berbagai tindakan.

### 3. Faktor-Faktor Penyebab Kontrol Diri

Berikut ini merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri pada diri seseorang:

a. Usia

Faktor usia turut memberikan pengaruh, semakin bertambahnya usia pada dasarnya diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak.

b. Pengalaman

Faktor pengalaman akan membentuk proses belajar pada diri seseorang. Ketika seseorang dihadapkan pada situasi tertentu secara alamiah bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan memanfaatkan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan.

c. Kepribadian

Faktor kepribadian mempengaruhi kontrol diri mengenai bagaimana seseorang bereaksi dengan tekanan yang menghampirinya dan mempengaruhi hasil yang didapatkan.



d. Situasi

Faktor situasi berperan dalam proses kontrol diri karena setiap individu mempunyai strategi yang berbeda-beda pada situasi tertentu.

e. Etnis

Faktor etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk pemikiran, setiap kebudayaan memiliki keyakinan dan nilai sendiri-sendiri yang membentuk cara seseorang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.<sup>31</sup>

#### **4. Fungsi Kontrol Diri**

Menurut Messina dan Messina terdapat empat fungsi kontrol diri sebagai berikut:

- a. Membatasi perhatian seseorang kepada orang lain
- b. Seseorang tidak hanya berfokus pada kebutuhan orang lain, namun juga memperhatikan kebutuhannya sendiri. Memperhatikan keinginan orang lain cenderung akan menyebabkan kebutuhan diri seseorang terabaikan.
- c. Membatasi keinginan seseorang untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya
- d. Seseorang dapat mengelola dirinya dengan kontrol diri untuk membatasi keinginan diri sendiri atau orang lain dan memberikan wadah bagi aspirasi orang lain.
- e. Membatasi seseorang untuk bertingkah laku negative

---

<sup>31</sup> Feby Wahyuni, "Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu" (Bengkulu, IAIN Bengkulu, 2020), 19.

- f. Seseorang akan mampu menahan dirinya dari keinginan bertingkah laku negative yang tidak sesuai dengan norma sosial yang ada.
- g. Membantu seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang
- h. Seseorang apabila mempunyai kontrol diri yang baik akan mengusahakan untuk memenuhi kebutuhan hidup sesuai kebutuhannya sehingga membantu seseorang untuk menyeimbangkan kebutuhan hidupnya.<sup>32</sup>

## C. Kajian Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi bersal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju, dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok, apabila digabungkan mempunyai arti bahwa menangguhkan sampai hari berikutnya.<sup>33</sup> Sedangkan yang dimaksudkan dengan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda kegiatan penyelesaian tugas yang berhubungan dengan akademik seperti pekerjaan rumah.

Menurut Ghufon dan Risnawita prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam mengerjakan tugas pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Monica Puji Astuti, "Tingkat Kontrol Diri Remaja terhadap Perilaku Negatif" (Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, 2019), 19.

<sup>33</sup> Triyono, "Hubungan antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA," 12.

<sup>34</sup> Ghufon dan Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*.

Perilaku prokrastinasi lebih spesifik menurut Millgram meliputi penundaan, menunda untuk memulai penyelesaian tugas, berakibat keterlambatan menyelesaikan tugas bahkan kegagalan, menghasilkan perasaan cemas, bersalah, marah, panik dan sebagainya.<sup>35</sup>

Pada Al-Qur'an Surat Al Insyiroh ayat 7 menjelaskan mengenai perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

فَاِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Terjemah : “Maka apabila kamu telah selesai dari sesuatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain.”

Dari ayat di atas dapat diperoleh pelajaran bahwa sebaiknya masing-masing orang segera melaksanakan tugasnya tanpa membuang-buang waktu sehingga tidak melakukan tindakan penundaan atau prokrastinasi.

Dalam prokrastinasi terdapat dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan yaitu prokrastinasi fungsional dan prokrastinasi disfungsional. Prokrastinasi fungsional, menunda penyelesaian tugas dengan alasan untuk memperoleh informasi lebih lengkap dan akurat. Sedangkan, prokrastinasi disfungsional menunda penyelesaian tugas tanpa tujuan apapun.<sup>36</sup>

Berdasarkan berbagai pengertian yang dijabarkan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan penyelesaian tugas akademik yang tidak efisien dalam memanfaatkan waktu, dan cenderung mengerjakan kegiatan lain yang

---

<sup>35</sup> Moh. Kabirunajib, “Pengaruh Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan sebagai Variabel Intervening” (Kediri, IAIN Kediri, 2021), 27.

<sup>36</sup> Ghufroon dan Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, 154.

tidak diperlukan, kegiatan ini dapat menimbulkan keterlambatan tugas bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

## 2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Scouwenberg prokrastinasi akademik terdiri dari beberapa aspek antara lain :

- a. Penundaan proses penyelesaian tugas. Seseorang mendapat sebuah tugas yang harus diselesaikan hari, namun lebih memilih untuk menunda untuk memulai penyelesaian tugas
- b. Adanya kelambatan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas. Seseorang membutuhkan waktu yang begitu lama untuk mempersiapkan penyelesaian tugas. Hal ini dilakukan tanpa memperhitungkan batas waktu pengumpulan tugas.
- c. Ketidakselarasan waktu antara rencana pengerjaan tugas dengan kinerja actual. Seseorang mengalami kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang sudah ditentukan.
- d. Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas. Seseorang menunda penyelesaian tugas secara sengaja dan memilih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Fitriyani Nasution, "Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang" (Palembang, UIN Raden Fatah Palembang, 2020), 20.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Steel (2007) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi antara lain:

a. Karakteristik Tugas

Waktu pemberian reward dan punishment memberikan pengaruh terhadap intensitas prokrastinasi, ketika tugas dianggap tidak menyenangkan ada kecenderungan untuk menghindari tugas.

b. Perbedaan individual

Terdapat lima tipe kepribadian individu antara lain *neuroticism*, *openness to experience*, *agreeableness*, *extroversion*, *conscientiousness*.

c. Hasil

Semangat atau mood serta *performance*. Seseorang cenderung melakukan prokrastinasi sebagai dampak dari apa yang dirasakan dan pencapaian prestasi.

d. Demografi

Jenis kelamin, usia, dan pendidikan berdampak pada penundaan.

Kemudian ada juga faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik lainnya yaitu menurut Burka dan Yuen prokrastinasi ini dipengaruhi oleh konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri, dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figure

otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan seseorang (perfeksionisme).<sup>38</sup>

#### 4. Dampak Prokrastinasi Akademik

Beberapa dampak buruk yang diakibatkan ketika peserta didik melakukan prokrastinasi akademik menurut Praditya antara lain:

- a. Mengakibatkan pekerjaan yang seharusnya selesai menjadi tidak selesai
- b. Pekerjaan dapat selesai namun hasil yang didapatkan tidak optimal hal ini karena waktu pengerjaan yang terlalu dekat dengan waktu pengumpulan tugas
- c. Waktu pengerjaan tugas menjadi lebih lama dikarenakan melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas
- d. Dapat membuat tingkat stress bertambah karena belum memulai pengerjaan padahal waktu pengumpulan sudah mendekati
- e. Dapat menghindari dalam mencapai tujuan
- f. Dapat menghambat tercapainya impian yang diharapkan
- g. Dapat merusak harga diri.<sup>39</sup>

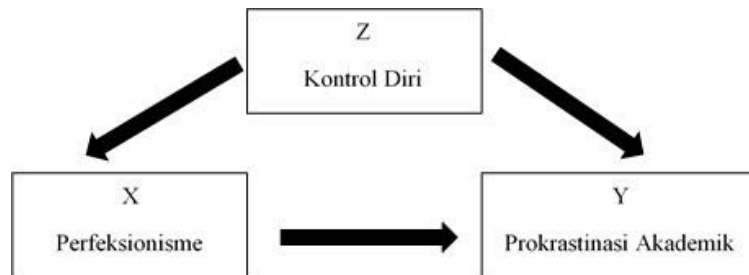
---

<sup>38</sup> Muhammad Syamsyud Dluha, "Pengaruh Perfeksionisme, Achievement Goal Orientation, dan Jenis Kelamin terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2016), 20.

<sup>39</sup> Nasution, "Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang," 354.

#### D. Kerangka Berpikir

**Gambar 2.1 Konseptual Variabel Intervening**



Berdasarkan gambar di atas maka dapat ditarik pengertian bahwa perfeksionisme yang merupakan variabel bebas dilambangkan dengan X tidak berhubungan langsung dengan prokrastinasi akademik yang merupakan variabel terikat yang dilambangkan dengan Y. Namun karena perfeksionisme (X) mempengaruhi kontrol diri yang merupakan variabel intervening yang dilambangkan dengan Z, dan kontrol diri (Z) di sini mempengaruhi prokrastinasi akademik (Y) maka perfeksionisme (X) dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik (Y) secara tidak langsung melalui kontrol diri (Z).