

**HUBUNGAN PERFEKSIONISME DENGAN KECENDERUNGAN  
*IRRATIONAL BELIEFS* PADA SISWA MADRASAH ALIYAH  
ACEH BARAT DAYA**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**AJA ASWIRATUL NADILA SAAF**

**NIM: 200901074**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH**

**2025**

**HUBUNGAN *IRRATIONAL BELIEFS* DENGAN  
PERFEKSIONISME PADA SISWA  
MAN ACEH BARAT DAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelara Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh**

**AJA ASWIRATUL NADILA SAAF**

**200901074**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**



**Barmawi, S.Ag., M.Si  
NIP. 197001032014111002**



**Iyulen Pebry Zuanny, M.Psi., Psikolog  
NIP. 199002052025052002**

**HUBUNGAN *IRRATIONAL BELIEFS* DENGAN  
PERFEKSIONISME PADA SISWA  
MAN ACEH BARAT DAYA**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry Banda Aceh  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai  
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)  
Diajukan Oleh:**

**AJA ASWIRATUL NADILA SAAF  
200901074**

**Pada Hari/Tanggal:  
Rabu, 13 Agustus 2025 M/ 19 Safar 1447 H  
Panitia Sidang Munaqasyah:**

**Ketua,**

**Sekretaris,**

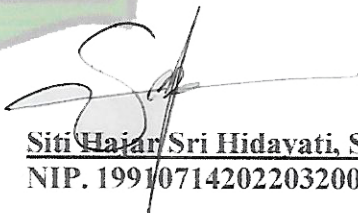
  
**Barmawi, S.Ag., M.Si  
NIP. 197001032014111002**

  
**Iyulen Pebry Zuanny, M.Psi., Psikolog  
NIP. 199002052025052002**

**Penguji I,**

**Penguji II,**

  
**Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 1990110231994021001**

  
**Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A  
NIP. 1991071420220320001**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh**



  
**Prof. Dr. Muslim, M.Si  
NIP. 196610231994021001**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aja Aswiratul Nadila Saaf

NIM : 200901074

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 30 Juli 2025

Yang menyatakan,



*Aja*  
Aja Aswiratul Nadila Saaf  
200901074

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas kasih sayang dan kebaikanNya, skripsi yang berjudul “Hubungan *Irrational Beliefs* dengan Perfeksionisme pada siswa MAN Aceh Barat Daya” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana jenjang strata satu (S-1) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan serta bimbingan berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, baik berupa moral maupun material. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan dengan segenap penghargaan penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga dan orangtua terutama kepada ibunda, Ibu Afidah yang selalu memberikan dukungan, doa, cinta, kasih sayang, yang tiada hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selanjutnya, terima kasih yang sangat mendalam kepada Ayah saya, Bapak Said Ali Akbar yang senantiasa mendoakan ananda meskipun terhalang jarak dan sekalipun hampir tidak pernah mendapatkan peluang untuk berkomunikasi dan seluruh keluarga besar yang telah menyayangi penulis.

Selanjutnya dengan penuh kesungguhan hati, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang selalu memberikan motivasi untuk seluruh mahasiswanya.
2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah meluangkan waktu untuk memberi masukan dan saran dalam skripsi ini.
3. Ibu Misnawati., S.Ag., M.Ag., Ph.D sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi, Perencanaan dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan kebijakan yang baik di Prodi Psikologi serta.
6. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku Pembimbing I penulis yang telah memberi dukungan kepada penulis dari awal penyusunan proposal skripsi, juga selaku
7. Ibu Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah mencurahkan segenap ilmu, waktu, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
8. Terima kasih kepada yang mulia Ibunda Afidah, S.Pd., Gr. dan Ayahanda Said Al Akbar, S.Pd yang tiada hentinya mencurahkan doa dan kasih sayang kepada penulis hingga mencapai kedewasaan dan kesuksesan dalam menyelesaikan penelitian ini.

9. Terima kasih kepada kakanda Said Aliyul Qadri Saaf Amd., Kep dan Putri Shifatul Ulya Amd., Kep, Aja Syifaurrehman Saaf S.Pd. I dan Sayid Hayuzar, SE., MM, Said Muhammad Badrul Ikhsan Saaf S.T, dan Syarifah Rafikah dan adinda Aja Niswa Aqafiya Hanifa Saaf yang selama ini memberikan dukungan, kasih sayang dan motivasi kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini.
10. Terimakasih kepada keluarga penulis yang mulia Kakek H. Kamaruddin Sufyan dan Nenek Hj. Siti Aisyah Lidam, H. Nasjuddin, SH., MM dan Dra. Armanusyah, Kharunnafisyah, Rul Fauzi, S.Pd dan Alaina, Usriansyah, SKM dan Desi Ana, Amd., Keb, Al-Fajar dan Marhami, Amd., Kep, Ardiansyah, SP, Said Fakhrurrazi dan Aja Rafi'ah, Farah Munifa Azahra, Rizka Suci Amalia dan seluruh keluarga yang selama ini telah memberikan dukungan dan kepercayaan penuh kepada penulis sehingga mampu melewati berbagai tahapan untuk menyelesaikan penelitian ini.
11. Terima kasih kepada Ghazi Al-Ghifari, S.Psi., Gr. yang telah meluangkan waktu dan perhatiannya dalam membantu penulis menyelesaikan penelitian ini baik bentuk tenaga, pikiran serta semangat yang menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus melangkah hingga penelitian ini dapat diselesaikan.
12. Terima kasih untuk sahabat penulis Wina Noviana dan Shofia Nazwa yang selama ini telah membantu dan mendampingi penulis agar tetap semangat menyelesaikan penelitian ini.

13. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi Universitas Ar-Raniry Angkatan 2020 yang telah saling menguatkan untuk menggapai kesuksesan bersama.

14. *Last but not least*, Terima kasih paling istimewa dipersembahkan penulis untuk wanita kecil nan tangguh bernama Aja Aswiratul Nadila Saaf yang senantiasa bangkit kembali meskipun sempat berkali-kali jatuh dan hampir menyerah. Terima kasih karena terus kuat dan berjuang menggapai mimpi yang awalnya nampak jauh kini berada di pelupuk mata.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, terutama di lingkungan akademik Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, serta para pembaca pada umumnya, Aamiin.

Banda Aceh, 31 Juli 2025

Aja Aswiratul Nadila Saaf

## DAFTAR ISI

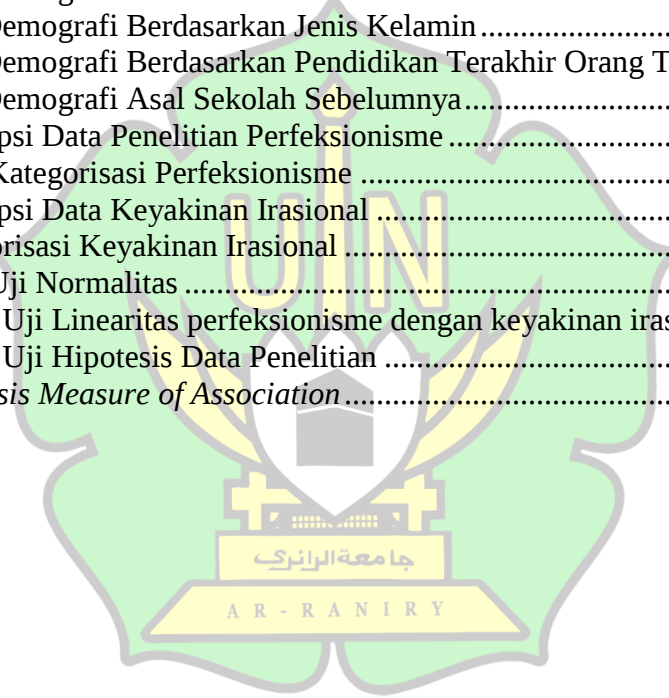
|                                                                                     |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                                             | i      |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                                                            | ii     |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....                                                | iii    |
| KATA PENGANTAR.....                                                                 | iv     |
| DAFTAR ISI.....                                                                     | viii   |
| DAFTAR TABEL .....                                                                  | x      |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                                  | xi     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                               | xii    |
| ABSTRAK .....                                                                       | xiii   |
| ABSTRACT .....                                                                      | xiv    |
| <br>BAB I PENDAHULUAN.....                                                          | <br>1  |
| A. Latar Belakang.....                                                              | 1      |
| B. Rumusan Masalah .....                                                            | 7      |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                           | 7      |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                          | 7      |
| E. Keaslian Penelitian.....                                                         | 9      |
| <br>BAB II LANDASAN TEORI .....                                                     | <br>12 |
| A. <i>Irrational beliefs</i> .....                                                  | 12     |
| 1. Pengertian <i>Irrational beliefs</i> .....                                       | 12     |
| 2. Aspek-aspek <i>irrational beliefs</i> .....                                      | 13     |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>irrational beliefs</i> .....                  | 15     |
| B. Perfeksionisme.....                                                              | 19     |
| 1. Pengertian perfeksionisme.....                                                   | 19     |
| 2. Aspek-aspek perfeksionisme .....                                                 | 20     |
| 3. Faktor-faktor perfeksionisme .....                                               | 22     |
| C. Hubungan Perfeksionisme dengan <i>Irrational Beliefs</i> dengan pada Siswa ..... | 23     |
| D. Hipotesis.....                                                                   | 26     |
| <br>BAB III METODE PENELITIAN .....                                                 | <br>27 |
| A. Pendekatan Penelitian .....                                                      | 27     |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian .....                                           | 27     |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                                    | 28     |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| D. Subjek Penelitian .....                         | 29        |
| E. Persiapan Penelitian .....                      | 29        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                   | 31        |
| G. Teknik Analisis Data.....                       | 43        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>46</b> |
| A. Deskripsi Subjek Penelitian .....               | 46        |
| B. Analisis Skala Penelitian .....                 | 48        |
| C. Pembahasan.....                                 | 54        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                          | <b>58</b> |
| A. Kesimpulan.....                                 | 58        |
| B. Saran .....                                     | 58        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>61</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Pendekatan Skala Likert.....                                          | 31 |
| Tabel 3.2 Blue Print Skala Keyakinan Irasional Sebelum <i>Try Out</i> .....     | 31 |
| Tabel 3.3 Blue Print Skala Perfeksionisme Sebelum <i>Try Out</i> .....          | 32 |
| Tabel 3.4 Komputasi CVR Skala Keyakinan Irasional.....                          | 34 |
| Tabel 3.5 Komputasi CVR Perfeksionisme .....                                    | 35 |
| Tabel 3.6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Keyakinan Irasional .....             | 37 |
| Tabel 3.7 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Gaya Perfeksionisme .....             | 37 |
| Tabel 3.8 Blue Print Akhir Skala Keyakinan Irasional.....                       | 39 |
| Tabel 3.9 Blue Print Akhir Skala Perfeksionisme .....                           | 40 |
| Tabel 4.1 Data Demografi Berdasarkan Kelas.....                                 | 45 |
| Tabel 4.2 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin .....                        | 45 |
| Tabel 4.3 Data Demografi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orang Tua.....         | 46 |
| Tabel 4.4 Data Demografi Asal Sekolah Sebelumnya.....                           | 46 |
| Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian Perfeksionisme .....                        | 47 |
| Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Perfeksionisme .....                               | 49 |
| Tabel 4.7 Deskripsi Data Keyakinan Irasional .....                              | 49 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Keyakinan Irasional .....                                | 50 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....                                            | 51 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas perfeksionisme dengan keyakinan irasional ..... | 52 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian .....                            | 52 |
| Tabel 4.12 <i>Analisis Measure of Association</i> .....                         | 53 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Konseptual ..... | 24 |
|--------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMIPRAN

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lampiran I    | : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry Banda Aceh Tentang Pembimbing Skripsi |
| Lampiran II   | : Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry Banda Aceh                       |
| Lampiran III  | : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari MAN Aceh Barat Daya                                  |
| Lampiran IV   | : Skala Penelitian                                                                              |
| Lampiran V    | : Kategori Data Penelitian                                                                      |
| Lampiran VI   | : Tabulasi Data Penelitian                                                                      |
| Lampiran VII  | : Hasil Uji Prasyarat                                                                           |
| Lampiran VIII | : Dokumentasi                                                                                   |
| Lampiran IX   | : Daftar Riwayat Hidup                                                                          |

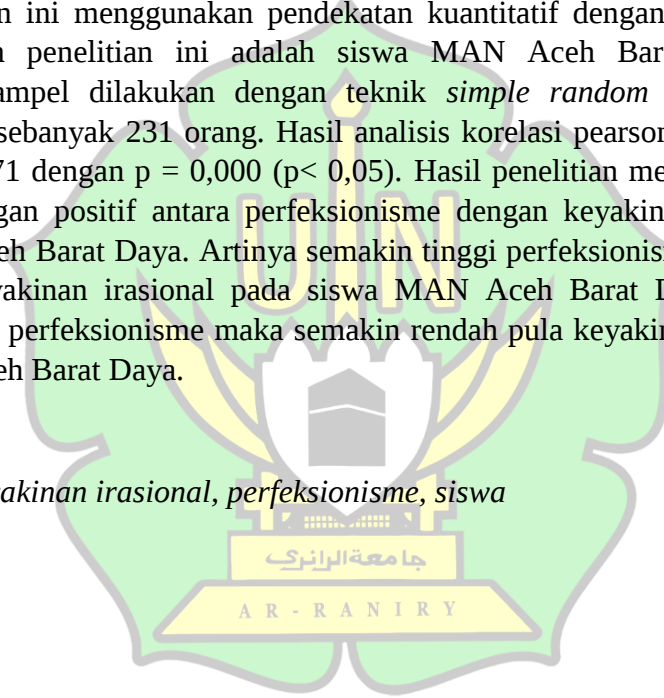


# **HUBUNGAN PERFEKSIONISME DENGAN IRRATIONAL BELIEFS PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI ACEH BARAT DAYA**

## **ABSTRAK**

Keyakinan irasional ditandai dengan pola pikir kaku dan tuntutan tidak realistis mendorong siswa madrasah untuk mengejar kesempurnaan dalam berbagai aspek, sehingga memicu perilaku perfeksionisme yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan perkembangan diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perfeksionisme dengan keyakinan irasional pada siswa MAN Aceh Barat Daya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAN Aceh Barat Daya. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 231 orang. Hasil analisis korelasi pearson product moment sebesar  $r = 0,671$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dengan keyakinan irasional pada siswa MAN Aceh Barat Daya. Artinya semakin tinggi perfeksionisme maka semakin tinggi pula keyakinan irasional pada siswa MAN Aceh Barat Daya. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme maka semakin rendah pula keyakinan irasional pada siswa MAN Aceh Barat Daya.

Kata kunci: *Keyakinan irasional, perfeksionisme, siswa*

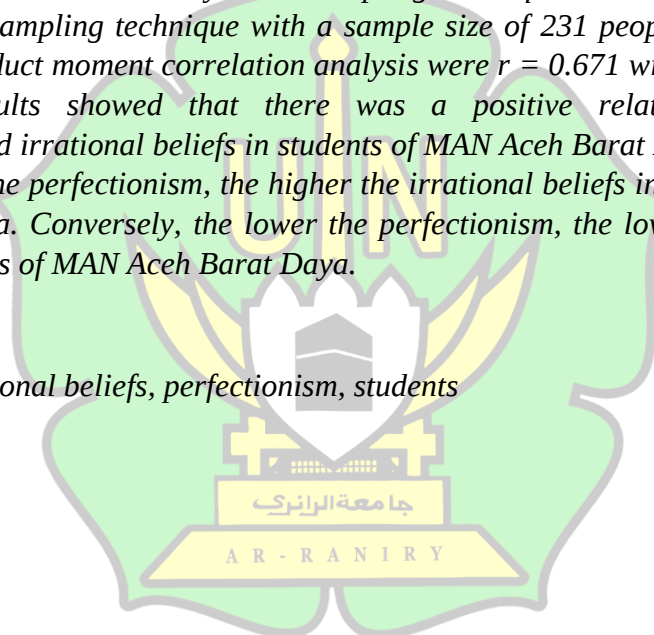


# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND IRRATIONAL BELIEFS AMONG ISLAMIC SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN SOUTHWEST ACEH**

## **ABTRACT**

*Irrational beliefs characterized by rigid mindsets and unrealistic demands encourage madrasa students to pursue perfection in various aspects, thus triggering perfectionist behavior that can disrupt their psychological balance and self-development. This study aims to determine the relationship between perfectionism and irrational beliefs in students of MAN Aceh Barat Daya. This study uses a quantitative approach with a correlation method. The population in this study were students of MAN Aceh Barat Daya. The sampling technique was carried out using a simple random sampling technique with a sample size of 231 people. The results of the Pearson product moment correlation analysis were  $r = 0.671$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The results showed that there was a positive relationship between perfectionism and irrational beliefs in students of MAN Aceh Barat Daya. This means that the higher the perfectionism, the higher the irrational beliefs in students of MAN Aceh Barat Daya. Conversely, the lower the perfectionism, the lower the irrational beliefs in students of MAN Aceh Barat Daya.*

Keywords: Irrational beliefs, perfectionism, students



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan keterampilan hidup individu. Dalam proses pendidikan, siswa berada dalam tahap perkembangan yang sangat krusial, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial. Menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, pada tahap operasional konkret (usia 7-11 tahun), siswa mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis, sementara pada tahap operasional formal (usia 12 tahun ke atas), mereka dapat berpikir lebih abstrak dan hipotetis. Fase perkembangan ini menjadikan pembelajaran serta interaksi sosial di sekolah sebagai faktor utama dalam mempengaruhi perkembangan karakter dan kecakapan hidup siswa (Saefuddin, 2022).

Siswa sering dihadapkan pada berbagai tantangan akademis dan psikologis selama masa pendidikan mereka. Menurut data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (2021), sekitar 60% siswa di Indonesia melaporkan mengalami tekanan akademis yang tinggi, terutama dalam upaya memenuhi standar nilai yang ditetapkan oleh sekolah maupun orang tua. Tekanan ini dapat memicu munculnya perfeksionisme, yaitu kecenderungan untuk menetapkan standar yang tidak realistis dan ketakutan berlebihan terhadap kegagalan (Flett & Hewitt, 2002). Perfeksionisme tidak hanya memengaruhi kinerja akademis, tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan mental siswa.

Perfeksionisme telah dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Sebuah studi yang dilakukan oleh Smith et al. (2018) menemukan bahwa siswa dengan tingkat perfeksionisme tinggi memiliki risiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami gejala kecemasan dan depresi dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat perfeksionisme rendah. Selain itu, penelitian di Indonesia oleh Yayasan Pulih (2022) menunjukkan bahwa 45% siswa SMA di Jakarta mengalami stres berat akibat tuntutan untuk menjadi sempurna, baik dalam akademis maupun kehidupan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa perfeksionisme bukan hanya fenomena global, tetapi juga relevan dalam konteks Indonesia.

Lebih lanjut, siswa dengan kecenderungan perfeksionis cenderung lebih rentan terhadap keyakinan irasional, seperti pemikiran magis atau keyakinan tak berdasar yang tidak sesuai dengan logika atau bukti empiris (Einstein & Menzies, 2004). Keyakinan irasional ini sering kali muncul sebagai mekanisme koping untuk menghadapi tekanan yang dirasakan. Sebuah survei yang dilakukan oleh Universitas Indonesia (2020) menemukan bahwa 30% siswa yang merasa tertekan secara akademis melaporkan melakukan ritual tertentu, seperti berdoa secara berlebihan atau mempercayai takhayul, sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan mereka. Meskipun keyakinan irasional dapat memberikan rasa kontrol sementara, hal ini justru dapat memperburuk kondisi psikologis siswa dalam jangka panjang.

Studi meta-analisis oleh Curran dan Hill (1989–2016) menunjukkan bahwa perfeksionisme—khususnya perfeksionisme yang ditentukan secara sosial (socially prescribed perfectionism)—telah meningkat secara signifikan selama beberapa

dekade terakhir. Socially prescribed perfectionism meningkat sekitar 33%, sedangkan SELF-oriented meningkat lebih rendah dan Other-oriented sekitar 16% (Muthmainnah, 2024).

Fenomena ini menunjukkan bahwa hubungan antara perfeksionisme dan keyakinan irasional pada siswa perlu mendapat perhatian serius. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) menyebutkan bahwa 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan tekanan akademis dan perfeksionisme sebagai faktor penyumbang utama. Oleh karena itu, memahami dinamika psikologis ini menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa, baik di tingkat individu maupun institusi pendidikan.

Penelitian oleh Li, Jiang, Ren, dan Li (dalam Sari, 2023) mengungkapkan bahwa tuntutan untuk selalu sempurna dapat menyebabkan siswa merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, bahkan meskipun mereka telah berusaha keras. Hal ini memperkuat keyakinan irasional yang ada dalam diri mereka. Dalam hal ini, kewajiban akademis yang tinggi sering kali berkontribusi pada pembentukan dan penguatan keyakinan irasional di kalangan siswa.

Keyakinan irasional sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh Albert Ellis (dalam Sasmita, 2015), adalah pola pemikiran yang tidak logis dan tidak berdasarkan pada realitas, yang dapat menghambat individu untuk mencapai tujuannya. Dalam konteks pendidikan, keyakinan irasional sering kali terwujud dalam bentuk pemikiran seperti "tugas harus diselesaikan dengan sempurna", "ketidakmampuan menerima

kegagalan", dan "takut dengan hasil yang tidak sesuai harapan". Sebagai contoh, Ellis (dalam Sasmita, 2015) menjelaskan beberapa aspek utama dari keyakinan irasional, antara lain *demandingness* (tuntutan diri untuk sempurna), *awfulizing* (berpikir tentang hasil terburuk), *low frustration tolerance* (ketidakmampuan menghadapi rasa frustrasi), dan *self-downing* (merasa tidak mampu).

Perfeksionisme, terutama *self-oriented perfectionism*, merupakan faktor keyakinan irasional karena melibatkan standar tidak realistis dan tuntutan berlebihan terhadap diri sendiri. Keyakinan ini muncul dari pemikiran bahwa segala hal harus sempurna, padahal kesalahan dan ketidaksempurnaan adalah bagian alami kehidupan. Perfeksionis mengaitkan harga diri dengan pencapaian standar yang mustahil, menyebabkan tekanan psikologis, kecemasan, dan perasaan tidak pernah cukup. Hal ini menunjukkan bahwa perfeksionisme bersifat kaku, tidak fleksibel, dan berdampak negatif pada kesehatan mental, sehingga memenuhi kriteria sebagai keyakinan irasional (Hewitt & Flett, 1991).

Menurut Ellis (dalam Corey, 2013), ditemukan bahwa perfeksionisme merupakan salah satu faktor utama yang terkait dengan keyakinan irasional. Perfeksionisme, dalam konteks ini, termasuk dalam pola pikir yang menetapkan standar yang terlalu tinggi atau tidak realistis, yang berpotensi memicu tekanan emosional dan gangguan psikologis.

Ketika perfeksionisme ini dipadukan dengan keyakinan irasional, yang seringkali melibatkan standar yang tidak realistis, tekanan menjadi semakin berat. Keyakinan irasional ini, yang menganggap bahwa kegagalan adalah sesuatu yang tak

dapat diterima dan bahwa mereka harus selalu tampil sempurna, memperburuk stres dan kecemasan yang dialami siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan Beck (dalam Sasmita, 2015) yang menyatakan bahwa kesalahan dalam pola pikir dapat mempengaruhi emosi, perasaan, dan perilaku seseorang. Siswa yang menginternalisasi keyakinan tersebut sering kali merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis, baik yang mereka tetapkan sendiri maupun yang berasal dari lingkungan sekitar.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa untuk menggali lebih dalam mengenai dampak perfeksionisme dengan keyakinan irasional. Seorang siswa kelas XII, AS, dalam wawancara menyatakan bahwa ia merasa sangat takut jika nilai yang diperoleh tidak sempurna. Bahkan, kegagalan kecil dapat membuatnya merasa bahwa masa depannya hancur. AS mengaku selalu cemas dan merasa tidak pernah cukup baik, meskipun ia sudah belajar keras. Hal ini menggambarkan betapa besar tekanan yang dirasakan oleh siswa untuk memenuhi ekspektasi yang sangat tinggi.

*"Saya merasa sangat takut jika nilai saya tidak sempurna. Rasanya seperti kegagalan kecil bisa membuat masa depan saya hancur. Saya selalu cemas dan merasa tidak pernah cukup baik, bahkan ketika saya sudah belajar keras,"* (Wawancara dengan AS, siswa MAN Aceh Barat Daya, 20 Mei 2024).

Siswa lainnya, MI, mengungkapkan bahwa ia merasa tidak kompeten jika hasilnya tidak sempurna dan selalu khawatir terhadap penilaian orang lain.

*"Saya merasa bahwa segala sesuatu harus berjalan sempurna, karena jika tidak, saya takut dianggap tidak kompeten oleh orang lain. Ketika hasil yang saya capai tidak sesuai harapan, saya cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa gagal secara keseluruhan. Rasanya, nilai diri saya hanya bergantung pada prestasi yang bisa saya capai, sehingga kritik dari orang lain sering membuat saya cemas. Meskipun saya berusaha keras, tekanan untuk memenuhi standar tinggi ini sering*

*membuat saya stres, lelah, dan sulit merasa puas dengan apa yang sudah saya lakukan."* (Wawancara dengan MI, siswa MAN Aceh Barat Daya, 20 Mei 2024).

Siswa lainnya, DP, juga mengalami perasaan cemas dan tekanan untuk mencapai hasil sempurna seringkali membuat seseorang sulit menikmati proses yang dijalani.

*"Saya sering merasa bahwa saya harus mencapai hasil yang sempurna agar bisa diterima dan dihargai oleh orang lain. Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, saya langsung merasa cemas dan sulit untuk berpikir positif. Saya sering terpaksa pada kesalahan kecil dan merasa itu mencerminkan kegagalan saya sebagai individu. Beban ini membuat saya terus-menerus berusaha lebih keras, tetapi justru semakin sulit menikmati prosesnya karena saya terlalu fokus pada hasil akhir dan takut mengecewakan orang lain."* (Wawancara dengan DP, siswa MAN Aceh Barat Daya, 20 Mei 2024).

Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan erat antara perfeksionisme dan keyakinan irasional di kalangan siswa MAN Aceh Barat Daya. Tekanan yang datang dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk selalu mencapai kesempurnaan akademis dapat memicu keyakinan irasional yang menganggap bahwa nilai akademis adalah satu-satunya ukuran keberhasilan dan harga diri. Hal ini menciptakan lingkaran setan di mana siswa merasa terperangkap dalam ekspektasi yang tidak realistis, yang memperburuk kecemasan dan stres mereka.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa di Indonesia menghadapi berbagai masalah real di lapangan, seperti tekanan akademis yang tinggi, perfeksionisme maladaptif, dan keyakinan irasional, yang berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Penelitian ini juga diharapkan dapat

memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan di daerah Aceh Barat Daya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti menentukan rumusan masalah apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *irrational beliefs* pada siswa MAN Aceh Barat Daya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *irrational beliefs* pada siswa MAN Aceh Barat Daya.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berikut adalah manfaat penelitian hubungan perfeksionisme dengan kecenderungan *irrational beliefs* pada siswa MAN Aceh Barat Daya:

### **1. Manfaat Teoritis:**

- a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Penelitian ini akan memperkaya literatur tentang hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *irrational beliefs* dalam konteks pendidikan, khususnya di lingkungan madrasah.

- b. Kontribusi pada Teori Pendidikan: Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menguji dan mengembangkan teori-teori yang ada tentang perfeksionisme dengan kecenderungan *irrational beliefs*.

## 2. Manfaat Praktis:

- a. Peningkatan Kualitas Pembelajaran: Guru dan pendidik dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam mengelola perilaku perfeksionisme pada siswa.
- b. Panduan bagi Siswa: Siswa akan mendapatkan panduan praktis untuk memahami perfeksionisme dengan kecenderungan *irrational beliefs*.
- c. Intervensi dan Program Pelatihan: Sekolah dapat merancang dan mengimplementasikan program konseling bagi siswa untuk menghindari perilaku perfeksionisme dengan kecenderungan *irrational beliefs* pada siswa MAN Aceh Barat Daya.

## 3. Manfaat Kebijakan:

- a. Pengembangan Kebijakan Pendidikan: Temuan penelitian ini dapat digunakan oleh pengambil kebijakan di tingkat sekolah dan dinas pendidikan untuk merumuskan kebijakan yang mendukung pengembangan mengatasi perfeksionisme dengan *irrational beliefs* pada siswa.
- b. Evaluasi Program Pendidikan: Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengevaluasi dan memperbaiki program-program pendidikan yang ada

di MAN Aceh Barat Daya, khususnya yang terkait dengan perfeksionisme dengan *irrational beliefs*.

#### 4. Manfaat Sosial:

- a. Peningkatan Disiplin dan Kemandirian Siswa: Dengan kemampuan mengatasi perfeksionisme, siswa akan menjadi lebih disiplin dan mandiri, yang akan berdampak positif pada kehidupan sosial mereka.

Melalui manfaat-manfaat ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi berbagai pihak terkait, termasuk siswa, guru, sekolah, dan komunitas pendidikan secara umum.

#### E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang perfeksionisme dengan *irrational beliefs* pada siswa di Indonesia dan luar negeri telah menunjukkan berbagai temuan yang signifikan. Menurut Toth, Turner, Kokeny dan Toth (2022) dengan penelitian berjudul “*I must be perfect*”: *The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 219 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme, baik yang adaptif maupun maladaptif, menjadi mediator signifikan antara keyakinan irasional dan kecemasan kompetitif. Penelitian

ini memiliki kesamaan pada kedua variabel yang dapat digunakan sebagai penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramis, Pons, Alcaraz, Pallarez, Viladrich, Munoz-Justicia dan Torregrossa (2023) dengan judul *Perfectionistic Environments and Irrational Beliefs on the Transition to Elite Athletic Performance: A Longitudinal Study*. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 390 orang atlet yang berusia antara 12 hingga 20 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan potensial antara perfeksionisme dan keyakinan irasional, di mana aspek-aspek tertentu dari perfeksionisme, seperti *socially prescribed perfectionism*, mungkin memperkuat keyakinan irasional (misalnya, tuntutan berlebihan atau penilaian diri yang rendah). Penelitian ini memiliki kesamaan pada kedua variabel yang dapat digunakan sebagai penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Jordana, Ramis, Charnoro, Pons, Borrueco, De Brand & Torregrossa (2023) dengan judul *Ready for Failure? Irrational Beliefs, Perfectionism and Mental Health in Male Soccer Academy Players*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat keyakinan irasional, perfeksionisme, dan kesehatan mental pemain muda berdasarkan ekspektasi karier mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepak bola laki-laki muda berusia antara 14 hingga 19 tahun dengan jumlah 515 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara perfeksionisme dan keyakinan irasional dalam konteks JST saling memperkuat yang

berarti memiliki hubungan. Perfeksionisme maladaptif sering dikaitkan dengan keyakinan irasional yang memperburuk tekanan psikologis. Penelitian ini memiliki kesamaan pada kedua variabel yang digunakan sehingga dapat dijadikan acuan sebagai penelitian terdahulu.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penelitian diatas memiliki teori keterkaitan yang sama arahnya dengan tulisan ini sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya. Terdapat beberapa perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian ini seperti populasi dan teknik sampling yang digunakan. Penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya dan dapat menunjukkan orisinalitas dari penelitian ini.

