

**HUBUNGAN POLA PIKIR PESIMISME DAN *SELF-SABOTAGE* DENGAN PERENCANAAN KARIER PESERTA
DIDIK KELAS IX MTS NURUL FALAH KIMAK**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

Gustiana Hidayah Putri

2215034

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
TAHUN 2026**



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-105/BKPI/5.5/PP.00.9/05/2026**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Gustiana Hidayah Putru
NIM : 2215034
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : HUBUNGAN POLA PIKIR PESIMISME DAN
SELF-SABOTAGE DALAM PERENCANAAN
KARIER PESERTA DIDIK KELAS IX MTS
NURUL FALAH KIMAK

Hasil cek plagiasi sebesar 12%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 4 Mei 2026
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Gustiana Hidayah Putri

NIM : 2215034

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Pola Pikir Pesimisme dan *Self-Sabotage* dengan Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas IX MTS Nurul Falah Kimak" ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 20 April 2026

Yang menyatakan



Gustiana Hidayah Putri

NIM. 2215034



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jln.Mentok KM. 13, Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal :Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr, Wb.

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Gustiana Hidayah Putri
NIM : 2215034
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Hubungan Pola Pikir Pesimisme dan Self-Sabotage dalam Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas IX MTS Nurul Falah Kimak

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Pembimbing I,

(Dr. Nikmatuljal, M.Pd)

NIP. 198611282018011001

Bangka, 20 April 2026

Pembimbing II

(Saiful Anwar, M.Pd.I)

NIDN. 2003128003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling KM. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website : www.iainsasbabel.ac.id www.tarbiyah.iainsas-babel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Saudari Gustiana Hidayah Putri

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku penguji berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Gustiana Hidayah Putri
NIM : 2215034
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Hubungan Pola Pikir Pesimisme dan *Self-Sabotage* dengan Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas IX MTs Nurul Falah Kimak

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Demikian Nota Dinas konsultan ini dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Bangka, 29 Juli 2026

Penguji I,

Penguji II,


(Komariah, S.Psi., M.Pd.)
NIP. 199105212020122026


(Nurul Faqih Isro'I, M.Pd.)
NIPPPK. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33171

PENGESAHAN

Nomor: 186.B9/FT/PP.00.9/08/2026
Skrripsi dengan judul: Hubungan Pola Pikir Pesimisme dan *Self-Sabitage* dengan Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas IX MTs Nurul Falah Kimak

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Gustiana Hidayah Putri
NIM : 2215034
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 22 Juli 2026 dengan nilai A (90.00), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarjal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji I,

Komariah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Ketua Panitia

Muhammad Rofiq Anwar, M.Pd
NIP. 19890621 201903 1 014

Pembimbing II,

Saiful Anwar, M.Pd.I
NIPPPK. 19801203 202321 1 006

Penguji II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Bangka, 03 Agustus 2026

Dean Fakultas Tarbiyah,

Fahri Syabri, S.Pd.I, M.S.I
NIP. 19740302 200604 1 001



HALAMAN MOTTO

“Kepercayaan diri hari ini menentukan keputusan masa depan.”

“Dream it. Try it. Do it.”

(Penulis)

“Direndahkan dimata manusia, Ditinggikan dimata Tuhan, *Prove Them Wrong*”

“Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras
(untuk urusan yang lain).”

(QS. Al-Insyirah: 7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim....

Puji Sykur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa. Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam skripsi ini kecuali persembahan, skripsi ini penulis persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua, sahabat, serta teman-teman yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini. Kekuatan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasan yang ada. Karya sederhana ini penulis persembahkan dengan tulus kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tak terhingga, serta pengorbanan yang tidak dapat tergantikan oleh apapun. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga sampai pada titik ini adalah buah dari perjuangan dan dukungan kalian. Semoga skripsi ini menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih dan kebanggaan untuk kalian. Kepada kedua abang tersayang dan adik tercinta, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan selalu menjadi penyemangat dengan cara yang sederhana namun berarti, menjadi panutan dalam kehidupan saya.

Kepada Almamater tercinta, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, tempat penulis menimba ilmu, pengalaman, serta membentuk karakter selama menempuh pendidikan, dan pengalaman yang sangat berharga.

Dan terakhir, untuk diri sendiri. Terima kasih telah berjuang sejauh ini, melewati berbagai tantangan, rasa lelah, dan keraguan. Terima kasih karena tidak menyerah dan terus berusaha hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.

HUBUNGAN POLA PIKIR PESIMISME DAN *SELF-SABOTAGE* DENGAN PERENCANAAN KARIER PESERTA DIDIK KELAS IX MTS NURUL FALAH KIMAK

Gustiana Hidayah Putri

2215034

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya peserta didik kelas IX MTS Nurul Falah Kimak yang mengalami keraguan dalam menentukan pilihan jenjang pendidikan lanjutan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu pola pikir pesimisme dan perilaku *self-sabotage* yang dapat menghambat kemampuan peserta didik dalam menyusun perencanaan karier. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola pikir pesimisme dengan perencanaan karier, hubungan antara *self-sabotage* dengan perencanaan karier, serta hubungan pola pikir pesimisme dan *self-sabotage* secara simultan dengan perencanaan karier peserta didik kelas IX MTS Nurul Falah Kimak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 40 peserta didik dan seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji linearitas, uji korelasi Pearson Product Moment, dan korelasi berganda (*Multiple Correlation*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara pola pikir pesimisme dengan perencanaan karier ($r = -0,739$; Sig. = 0,000) serta terdapat hubungan negatif antara *self-sabotage* dengan perencanaan karier ($r = -0,744$; Sig. = 0,000). Selain itu, pola pikir pesimisme dan *self-sabotage* secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan perencanaan karier dengan koefisien determinasi sebesar 0,697, yang berarti kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 69,7% terhadap perencanaan karier peserta didik.

Kata kunci: Pola Pikir Pesimisme, Self-Sabotage, Perencanaan Karier.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya yang dilimpakan secara terus-menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu di Fakultas Tarbiyah Institut Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Dalam kesempatan ini, penulis membuat skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Pikir Pesimisme dan *Self-Sabotage* dengan Perencanaan Karier Kelas IX MTS Nurul Falah Kimak”.

Dalam proses persiapan ini, pembuatan dan penyelesaian skripsi ini penulis merasakan banyaknya kesulitan-kesulitan dan halangan-halangan yang dihadapi, akan tetapi akhirnya dapat terselesaikan dengan keyakinan bahwa Allah SWT selalu membimbing penulis serta berkat semangat dan dukungan dari semua pihak. Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Janawi, M. Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. Subri Hasan, M.S.I selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Dr. Nikmarijal M.Pd selaku Wakil Rektor II IAIN SAS BABEL dan selaku dosen Pembimbing I. Terima kasih selalu meluangkan waktu, sabar dalam memberikan arahan dan bimbingan selama pembuatan skripsi ini.
4. Dr. Saiful Anwar M.Pd.I selaku dosen Pembimbing II. Terima kasih selalu meluangkan waktu, sabar dalam memberikan arahan dan bimbingan selama pembuatan skripsi ini.
5. Komariah, S.Psi, M.Pd selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

6. Bapak dan ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan seluruh dosen Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah banyak memberi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik.
7. Kepala sekolah (Pajri Desriyandi S.Pd) dan Seluruh guru, khususnya guru BK (Nur Umaila Lestari, S.Pd) MTS Nurul Falah Desa kimak. Sudah membantu dalam proses penulis dalam penelitian ini
8. Untuk yang teristimewa, penghargaan yang tinggi dan ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta Bapak Bambang Heri Budoyo dan ibu Dra. Jaini, kedua orang tua yang telah merawat, membesarkan dengan penuh kasih sayang. Orang tua hebat yang membuat penulis bersyukur berada ditengah keduanya. Mungkin ini tidak akan pernah tersampaikan secara jelas toga yang penulis juangkan sekarang ini untuk ayah tercinta yang tak pernah merasakan bangku perkuliahan. Terima kasih untuk semua uang yang dikeluarkan untuk pendidikan, baju yang nyaman, makanan yang sesuai selera, tempat tinggal yang aman, dan masih banyak kebahagiaan yang telah diusahakan yang tidak bisa penulis sebutkan. Untuk kedua orang tuaku, terima kasih untuk semuanya, terima kasih untuk tidak pernah memaksa apapun, terima kasih atas keinginan yang selalu terkabulkan dan terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah usai. Semoga jaminan surga tanpa hisab untuk orang tua yang selalu mengusahakan pendidikan anak-anaknya. Untuk itu, penulis meminta maaf atas segala tindakan mengecewakan dan maaf untuk hal-hal yang belum bisa penulis usahakan sampai detik ini, kecuali persembahan ini. Sekali lagi, terima kasih telah mengantarkan penulis sampai di posisi ini.
9. Untuk yang terkasih ketiga saudara sedarah penulis abang Barry Alkahfi A.Md dan abang Febriansyah Alkahfi S.I.Kom, dan adik tercinta Fawaz Ibram Alkahfi. Untuk kedua abangku terima kasih selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk adik-adikmu, kasih sayang kalian berdua sangat berarti dalam perjalanan ini. Untuk adik tercinta terima kasih sudah

menjadi sumber tekuat, semangat untuk penulis melangkah lebih baik dan meraih kesuksesan kedepannya Terima kasih sudah memberikan cinta, kehangatan, kedamaian dalam hidup penulis.

10. Untuk Sahabat tersayang Revalia Ananta dan Khoirina Ulfa terima kasih menjadi tempat singgah di tengah perjalanan yang panjang, kehadiran kalian bukan sekedar menemani tetapi menghidupkan hari-hari yang sempat terasa berat dan sepi. Diantara tawa sederhana dan obrolan tanpa rencana penulis menemukan kekuatan untuk bertahan. Kalian hadir tanpa rencana, mendengar tanpa menghakimi, dan tetap tinggal saat penulis tak tahu harus berkata apa. Kebersamaan ini mungkin tidak selalu terlihat besar namun justru menguatkan
11. Untuk sahabat-sahabat GLIDE Dina Safitri, Ervina Winda Putri A.K, dan Livia Andini seperjuangan yang sangat penulis banggakan yang selalu setia mendukung, membantu apa yang penulis hadapi dan menemani disaat penulis butuhkan dan semangat yang telah berikan sepanjang perjalanan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan paling penting terlalu banyak *first experience* penulis yang telah dilalui bersama kalian. Setiap kenangan akan selalu menjadi bagian yang tidak terlupakan dalam perjalanan hidup penulis. Jika perjalanan ini terasa lebih hangat, itu karena kalian memilih untuk berjalan di sisi penulis, meski pelan dan sederhana serta pelukan hangat kalian akan menjadi rindu bagi penulis.
12. Teman-teman mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas A 2022. Terima kasih atas kenangan dan pengalamannya selama berapa tahun belakang ini. Untuk teman-teman Grup Ga Kebayang Tu, The Bubble Gum, Awianiaiahi terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita, keluh kesah, dan tawa selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Untuk teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih mungkin tidak selalu bersama setiap waktu, tetapi tetap memberikan dukungan dari jauh, melalui doa, pesan, dan perhatian.

13. Untuk NCT Dream Terutama Huang Renjun. Terima kasih atas karya, semangat, dan inspirasi yang telah diberikan melalui musik, usaha, dan perjalanan kalian. Lagu-lagu dan perjuangan kalian menjadi salah satu sumber motivasi bagi penulis untuk terus bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran kalian, meskipun dari jauh, mampu memberikan kekuatan dan semangat di saat penulis merasa lelah.
14. *Last but not least*, ucapkan terima kasih penulis persembahkan untuk diri sendiri. Terima kasih telah bertahan ketika tidak ada yang benar-benar mengerti beratnya menjadi kuat. Terima kasih telah memeluk diri sendiri saat dunia terasa terlalu gaduh untuk memberi ruang. Terima kasih telah memeluk diri sendiri disaat pikiran negatif menguasai pikiran untuk tidak bertahan dan menyerah. Kau saksi dari air mata yang disembunyikan dari doa-doa yang hanya berani dipanjatkan dalam gelap, dari luka yang diam-diam jahit sendirian. Semoga ke depan, tetap lembut pada diri sendiri, tetap berani bermimpi tanpa takut gagal, dan tetap ingat bahwa segala pencapaian ini lahir dari keberanian untuk tidak meyerah. Jika suatu hari kembali lelah, bacalah namamu sendiri dan ingat pernah sampai sejauh ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xixi
DAFTAR GAMBAR	xx
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Masalah	8
D. Kegunaan Penelitian	8
1. Kegunaan Teoritis	8
2. Kegunaan Praktis	8
a. Bagi Peserta Didik	8
b. Bagi Sekolah	9

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling	9
E. Telaah Pustaka	9
BAB II	16
A. Pola Pikir Pesimisme	16
1. Pesemisme	16
2. Ciri-Ciri Pola Pikir Pesimisme	20
3. Aspek- Aspek Pola Pikir Pesimisme	23
4. Faktor- Faktor Pola Pikir Pesimisme	24
B. <i>Self – Sabotage</i>	26
1. Pengertian <i>self-sabotage</i> atau sabotase diri	26
2. Aspek-Aspek <i>self-sabotage</i> atau Sabotase Diri	31
3. Ciri-ciri <i>self-sabotage</i> atau Sabotase Diri	33
4. Faktor-Faktor <i>self-sabotage</i> atau Sabotase Diri	35
C. Perencanaan Karier	37
1. Pengertian Perencanaan Karier	37
2. Aspek-Aspek Perencanaan Karier	40
3. Faktor-Faktor Perencanaan Karier	43
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III	46
METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Variable Penelitian	47
C. Waktu dan Tempat Penelitian	47
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
E. Populasi dan Sampel	51

1. Populasi	51
2. Sampel	52
F. Teknik Pengumpulan Data	52
1. Angket	53
2. Dokumentasi	53
G. Instrumen Penelitian	54
H. Teknik Analisis Data	61
1. Uji Validitas	61
2. Uji Reliabilitas	66
3. Analisa Statistik Deskriptif	67
4. Uji Prasyarat	68
a. Uji Normalitas	68
b. Uji Linearitas	70
5. Uji Hipotesis	71
a. Uji Korelasi Pearson (<i>Pearson Product Moment</i>)	71
b. Korelasi Berganda (<i>Multiple Correlation</i>)	73
BAB IV	76
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
A. Hasil Penelitian	76
1. Analisa Statistik Deskriptif	78
a. Pola Pikir Pesimisme	78
b. <i>Self-sabotage</i>	79
c. Perencanaan Karier	80
2. Uji Normalitas	81
3. Uji Linearitas	82

4. Uji Hipotesis	86
a. Uji Korelasi Pearson (<i>Pearson Product Moment</i>)	86
b. Korelasi Berganda (<i>Multiple Correlation</i>)	90
B. Pembahasan	92
BAB V	99
PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	48
Tabel 3. 2 Populasi Kelas IX MTS Nurul Falah Kimak	51
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	55
Tabel 3.4 Skor Skala Likert	61
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Product Moment</i>	63
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha	67
Tabel 3.7 Tingkat Kekuatan Hubungan Antar Variabel	72
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Deskriptif Pola Pikir Pesimisme	78
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Deskriptif <i>self-sabotage</i>	79
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Deskriptif Perencanaan Karier	80
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normlitas Shapiro Wilk	81
Tabel 4. 5	82
Hasil Uji Linearitas Pola Pikir Pesmisme dengan Perencanaan Karier	82
Tabel 4. 6	84
Hasil Uji Linearitas <i>Self-Sabotage</i> dengan Perencanaan Karier	84
Tabel 4.7	87
Hasil Uji Korelasi Pearson (<i>Pearson Product Moment</i>) X1 , X2 dan Y	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Izin Penelitian	107
Lampiran. 2 Surat Balasan Izin Penelitian	108
Lampiran. 3 Surat Keterangan Plagiasi	109
Lampiran. 4 SK Pembimbing	110
Lampiran. 6 Angket Penelitian	116
Lampiran. 7 Tabulasi Data Penelitian	120
1. Lampiran 8 Variabel X1 Pola Pikir Pesimisme	120
2. Lampiran. 9 Varibel X2 <i>Self-Sabotage</i>	121
3. Lampiran. 10 Variabel Y Perencanaan Karier	122
Lampiran. 11 Hasil Uji Validitas	123
Lampiran. 12 Dokumentasi Pengisian Angket	126
Lampiran. 13 Daftar Riwayat Hidup	128

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Pengisian Angket	126
Gambar. 2 Pengisian Angket	126
Gambar. 3 Pengisian Angket	126
Gambar. 4 Pengisian Angket	126
Gambar 5. Pengisian Angket	127
Gambar. 6 Bersama Guru BK MTS	127