

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *ADVERSITY*  
*QUOTIENT* PADA SISWA SMA DALAM MASA PANDEMI  
VIRUS *COVID-19***

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
guna mencapai gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

**DITA TRISNA NURANI**

**NIM: 30701501634**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *ADVERSITY* *QUOTIENT* PADA SISWA SMA DALAM MASA PANDEMI *VIRUS COVID-19*

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Dita Trisna Nurani**

**30701501634**

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna  
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



**Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi**

27 Januari 2021

Semarang, 27 Januari 2021

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



**Ruseno Arijnggi, S.Psi., MA**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *ADVERSITY*  
*QUOTIENT* PADA SISWA SMA DALAM MASA PANDEMI  
*VIRUS COVID-19***

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dita Trisna Nurani  
NIM 30701501634

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 17 Pebruari 2021

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi

2. Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi

3. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Semarang, 26 Pebruari 2021

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A.  
NIK. 210700010



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Dita Trisna Nurani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



## MOTTO

*“Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis) dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman.” (QS. Ali Imron 139)*

*“Jangan biarkan siapapun mengatakan kau tidak bisa melakukan sesuatu. Kau bermimpi, kau harus menjaganya. Kalau menginginkan sesuatu, raihlah!!” (Chris Gardner, The Pursuit of Happiness)*

*“Orang yang pesimis melihat kesulitan dalam setiap kesempatan. Sedangkan orang optimis melihat kesempatan dalam setiap kesulitan” (Agus Dharma)*

*“Saya datang, saya bimbingan, saya revisi, saya ujian, kemudian revisi lagi, lalu saya menang!! (Dita Trisna N)*

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al Insyirah 5-6)*



## PERSEMBAHAN

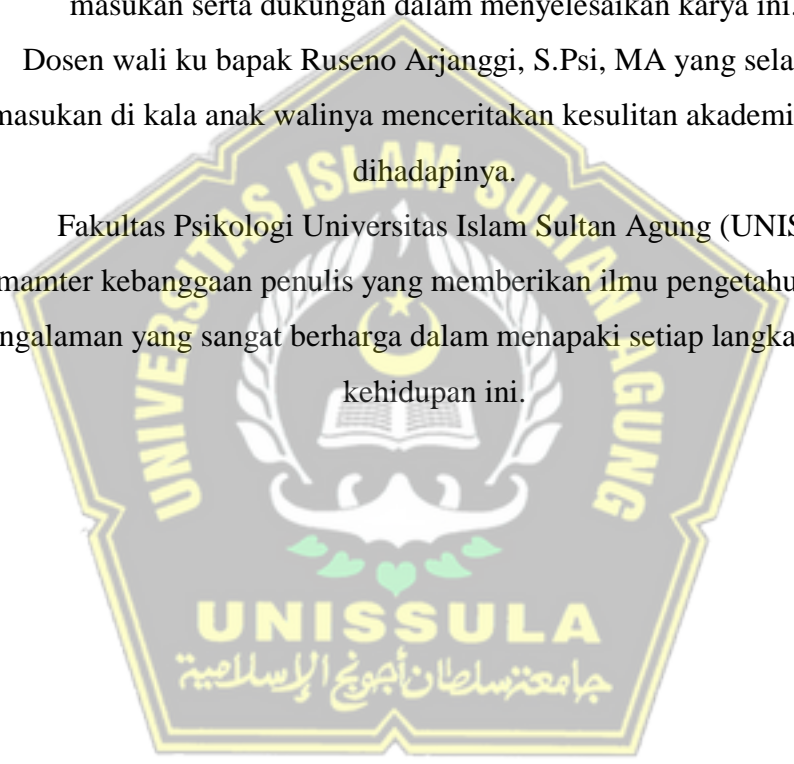
### **Penulis mempersembahkan karya ini kepada:**

Ayah Adi Purnomo, S.Pd dan ibu Tatik Kurniasih tercinta, yang selalu mendo'akan ku tanpa diminta serta memberikan kasih sayang dari aku kecil sampai sekarang, serta selalu mengingatkan ku untuk selalu berdoa dan berusaha.

Dosen pembimbing ku ibu Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si yang dengan penuh kesabaran serta ketelatenan dalam memberikan ilmu, pengetahuan, nasehat, masukan serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Dosen wali ku bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi, MA yang selalu memberi masukan di kala anak walinya menceritakan kesulitan akademik yang dihadapinya.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), almamter kebanggaan penulis yang memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman yang sangat berharga dalam menapaki setiap langkah dalam kehidupan ini.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, serta telah memberikan kekuatan, kemudahan serta kelancaran sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sesuai harapan. Skripsi ini merupakan sebuah tugas akhir yang harus di tempuh untuk menyelesaikan program S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak menemukan hambatan namun karena petunjuk Allah SWT dan bantuan dari pihak-pihak berkait, maka penulis mampu melalui segala kesulitan yang penulis hadapi. Penulis dengan bangga dan rendah hati menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Ruseno Arjangi, MA, Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA sekaligus beliau adalah Dosen Wali penulis, yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian. Serta senantiasa membantu dan memberikan perhatian kepada penulis, selama penulis menjadi mahasiswi di fakultas Psikologi Unissula.
2. Ibu Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti kepada penulis.
4. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
5. Ayah Adi Purnomo, S.Pd dan Ibu Tatik Kurniasih tercinta, yang tidak pernah berhenti mencurahkan do'a serta harapan untuk kesuksesan penulis, sabra mendidik, dan menyayangi tanpa syarat, yang selalu memberikan nasehat, dukungan serta motivasi agar penulis tidak menyerah, dan selalu

mengingatkan bahwa Allah telah merencanakan yang paling indah untuk penulis.

6. Moh. Naelul Virdos yang telah memberikan nasehat serta motivasi, dan arahan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
7. Moh. Lutfi Abdul Ghobar yang telah memberikan nasehat serta motivasi, dan arahan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
8. Om dan tante ku, Slamet Muharis dan Nunik Oktaviani, yang selalu memberikan dukungan, semangat serta motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Ustadz Nawir yang menjadi penasehat spiritual selama penulis mengalami permasalahan dalam penyelesaian skripsi, beliau selalu memberikan motivasi agar penulis selalu ingat kepada Allah SWT.
10. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bojong - Tegal Bapak Sunarna yang telah megizinkan penulis melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
11. Bapak Kristanto, Bapak Samsul, Ibu Tri Lestari, seluruh Wali Kelas serta Staff Tata Usaha SMA Negeri 1 Bojong – Tegal, yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
12. Adik-adik ku siswa-siswi SMA N 1 Bojong – Tegal dari kelas X sampai kelas XII, yang telah berpartisipasi dan secara sukarela menjadi subjek penelitian penulis.
13. Dian Pasuka D, Faizatul Hidayah, Fatma Khulafaur R, Feslika Rezki Y, dan Fitra Reza M, sebagai teman-teman *Squad Hebat* yang selalu mendukung,



menyemangati, mendo'akan serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

14. Fikri Tahta N.F, Duwung Esthinobo, dan Semira Zikri A yang telah membantu serta memberikan *support* pada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
15. Mbak Ika Nur Hidayati dan Mbak Rohma Nur Nashriyati yang selalu dengerin keluh kesah penulis, membantu penulis serta memberi motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
16. Teman-teman ku seluruh angkatan 2015 (*Raiser*), khususnya kelas B (*Fastco*) yang selalu saling mendukung, kompak, dan telah memberikan pengalaman yang akan selalu terkenang.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang pendidikan.

Semarang, Januari 2021

**Dita Trisna Nurani**  
**(30701501634)**