

# Adversity Quotient Sebagai Solusi Kesehatan Mental dan Peningkatan Kreativitas di Masa Pandemi Covid-19

<sup>1</sup> Raka Pratama, <sup>2</sup> Nadya Putri Azzahra

<sup>1,2</sup> UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

\*E-mail korespondensi:

Diserahkan:.....; Direvisi:.....; Diterima: .....

## Abstrak

Adversity Quotient merupakan suatu kecerdasan yang dimiliki setiap individu dan merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan pengendalian emosi terhadap segala sesuatu yang dihadapinya, dengan demikian tiap individu akan mampu menghadapi segala permasalahan dan menemukan penyelesaiannya. Adversity Quotient dapat menjadi solusi dalam menjaga kesehatan mental, semakin tinggi Adversity Quotient yang dimiliki individu, maka kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya juga semakin besar, alhasil tingkat stress dan kecemasan yang dihasilkan akan semakin rendah dan problema kesehatan mental akan semakin kecil. Kesehatan mental merupakan wujud atas harmonitas antara fungsi-fungsi jiwa, dan bagaimana seseorang dapat memajemen keadaan disekitarnya dan merasakan hal positif terhadap keadaan yang dihadapinya. Permasalahan kesehatan mental muncul ketika seseorang berada pada posisi diluar kapasitas yang dimilikinya, dengan berada pada posisi diluar kapasaitas yang terlalu lama pasti akan menyebabkan gangguan mental seperti stres, permasalahan ini banyak terjadi akibat munculnya kejenuhan yang berlebih seperti akibat pemberlakuan lockdown pada masa pandemic Covid-19. Peningkatan potensi kreativitas pada masa pandemi Covid-19 dengan beberapa treatmen dapat meningkatkan Adversity Quotient, karena semakin tinggi Adversity Quotient seseorang maka seseorang tersebut akan semakin mampu untuk bertindak kreatif sehingga potensi kreatifitasnya meningkat.

**Kata kunci:** Adversity Quotient, Kesehatan Mental, Potensi Kreativitas.

## Abstract

Adversity Quotient is an intelligence that is owned by every individual and is an intelligence related to emotional control over everything it faces, so that each individual will be able to face all problems and find solutions. Adversity Quotient can be a solution in maintaining mental health, the higher the Adversity Quotient an individual has, the greater the ability to face and solve the problems it faces, as a result the level of stress and anxiety that is generated will be lower and mental health problems will be smaller. Mental health is a form of harmony between the functions of the soul, and how a person can manage their surroundings and feel positive about the circumstances they face. Mental health problems arise when a person is in a position beyond their capacity, being in a position beyond capacity for too long will definitely cause mental disorders such as stress, this problem occurs a lot due to the emergence of excessive saturation such as the effect of lockdowns during the Covid-19 pandemic. Increasing the potential for creativity during theCovid-19 pandemic with several treatments can increase the Adversity Quotient, because the higher a person's Adversity Quotient, the more someone will be able to act creatively so that his creative potential increases.

**Keywords:** *Adversity Quotient, Mental Health, Potential for Creativity.*

**How to Cite:** Pertama, P., Kedua, P., Ketiga, P. (20xx). Petunjuk penulisan naskah.



<https://doi.org/10.21093/twt.vxxiyy>

Copyright© 20xx, First author et al

This is an open-access article under the [CC-BY License](#).



## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19, sebuah krisis kesehatan global yang tak terduga, telah meninggalkan jejak mendalam pada berbagai aspek kehidupan manusia. Lebih dari sekadar ancaman fisik, pandemi ini juga memicu gelombang permasalahan kesehatan mental yang signifikan. Pembatasan sosial, ketidakpastian ekonomi, rasa takut akan penyakit, dan

kehilangan orang-orang terkasih telah menciptakan tekanan psikologis yang belum pernah terjadi sebelumnya. Kecemasan, depresi, stres, dan bahkan trauma menjadi bagian dari realitas sehari-hari bagi banyak individu di seluruh dunia.

Dalam situasi yang penuh tantangan ini, kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi menjadi sangat krusial. Kesehatan mental yang rapuh tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan individu secara langsung, tetapi juga dapat menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan pribadi dan profesional. Di tengah pembatasan interaksi sosial dan perubahan rutinitas yang drastis, kreativitas juga menghadapi ujian berat. Sumber inspirasi yang biasa diakses mungkin menjadi terbatas, dan tekanan untuk beradaptasi dengan cara-cara baru dalam bekerja dan berinteraksi dapat memicu kebuntuan kreatif.

Namun, di tengah kegelapan dan ketidakpastian, muncul harapan dalam bentuk kemampuan psikologis yang dikenal sebagai Adversity Quotient (AQ). AQ, yang diperkenalkan oleh Paul Stoltz, mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengatasi kesulitan, kemunduran, dan tantangan. Individu dengan AQ yang tinggi cenderung lebih tangguh, gigih, dan mampu melihat peluang di balik setiap kesulitan. Mereka tidak mudah menyerah ketika menghadapi rintangan dan memiliki kemampuan untuk belajar dan berkembang dari pengalaman negatif.

Dalam konteks pandemi Covid-19, AQ menjadi semakin relevan sebagai fondasi penting untuk menjaga kesehatan mental. Individu dengan AQ yang kuat lebih mampu mengelola stres dan kecemasan yang timbul akibat pandemi. Mereka memiliki mekanisme koping yang lebih efektif untuk menghadapi ketidakpastian dan mampu mempertahankan perspektif positif meskipun dalam situasi yang sulit. Kemampuan untuk mengendalikan respons emosional dan tetap fokus pada solusi memungkinkan mereka untuk melewati masa-masa sulit dengan dampak psikologis yang lebih ringan.

Lebih jauh lagi, AQ juga memiliki potensi signifikan dalam memicu dan meningkatkan kreativitas di masa pandemi. Ketika batasan-batasan eksternal membatasi cara-cara konvensional dalam berpikir dan bertindak, individu dengan AQ yang tinggi cenderung lebih mampu berpikir out-of-the-box. Mereka melihat kesulitan sebagai pemicu untuk mencari solusi inovatif dan menemukan cara-cara baru untuk berekspresi dan berkarya. Kemampuan untuk beradaptasi dan melihat peluang dalam keterbatasan menjadi modal penting untuk menghasilkan ide-ide kreatif yang segar dan relevan dengan situasi yang berubah.

Pandemi Covid-19 telah memaksa individu dan organisasi untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Dalam lingkungan yang serba tidak pasti ini, kemampuan untuk tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang menjadi sangat penting. AQ memainkan peran kunci dalam proses adaptasi ini, membekali individu dengan ketahanan mental dan fleksibilitas kognitif yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan dan menemukan peluang baru.

Oleh karena itu, pemahaman dan pengembangan Adversity Quotient menjadi semakin krusial di era pasca-pandemi. Individu yang mampu mengelola kesulitan dengan efektif dan mempertahankan pola pikir yang positif akan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Selain itu, peningkatan AQ juga berpotensi untuk mendorong inovasi dan kreativitas, yang sangat dibutuhkan dalam proses pemulihan dan pembangunan kembali setelah krisis global ini.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara Adversity Quotient, kesehatan mental, dan peningkatan kreativitas di masa pandemi Covid-19. Melalui analisis mendalam terhadap konsep AQ dan dampaknya dalam konteks krisis kesehatan global, artikel ini akan menyoroti pentingnya AQ sebagai sumber daya psikologis yang berharga untuk mengatasi tantangan dan mendorong pertumbuhan di tengah ketidakpastian.

Selain itu, artikel ini juga akan membahas strategi dan pendekatan praktis yang dapat digunakan untuk meningkatkan Adversity Quotient pada tingkat individu maupun organisasi. Dengan memahami bagaimana AQ dapat dikembangkan dan diperkuat, diharapkan individu dan komunitas dapat membangun ketahanan mental yang lebih kuat dan membuka potensi kreatif yang lebih besar dalam menghadapi tantangan di masa depan.

Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang peran krusial Adversity Quotient sebagai solusi untuk menjaga kesehatan mental dan memicu kreativitas di tengah dan pasca pandemi Covid-19, serta memberikan panduan praktis untuk mengembangkan potensi ini demi masa depan yang lebih tangguh dan inovatif.

Dewasa ini kemajuan teknologi internet dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir, telah merevolusi semua kehidupan manusia (Permatasari, dkk 2021). Nampaknya ilmu pengetahuan dan teknologi mengalami perkembangan sangat signifikan, hal ini ditandai dengan munculnya berbagai ilmu pengetahuan baru serta produk ilmu pengetahuan seperti peralatan canggih dianggap mustahil bagi para ilmuwan dahulu. Beriringan dengan hal tersebut, akhir-akhir ini muncul penyakit Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) yang digadang-gadang menjadi wabah yang paling mematikan dan diklaim menjadi pandemi global (Ridlo, 2020). Hal tersebut tentunya mengakibatkan munculnya berbagai masalah yang cukup berarti.

Corona Virus Disease merupakan penyakit yang belum pernah teridentifikasi pada manusia (Rusdianto & Elon, 2021). Seperti yang dilansir oleh beberapa artikel, bahwa covid 19 merupakan penyakit sejenis virus baru yaitu Sars-coV-2 pertama kali ditemukan di daerah Wuhan pada tanggal 31 desember 2019 (Nafrin & Hudaidah, 2021). Realitas yang seharusnya berjalan seperti biasa harus ditanggihkan dengan ditetapkannya peraturan pemerintah daerah berdasarkan UU No. 6 Th. 2018 tentang kekarantinaan yang mewajibkan seluruh warga Negara harus berada dirumah sebagai langkah pemutusan persebaran penyakit Covid-19 (Yunus & Rezki, 2020).

Penetapan peraturan pemerintah daerah menemukan titik jenuh, hal tersebut dilatar belakangi dengan hanya melakukan kegiatan secara pasif serta berada pada suatu tempat dalam jangka waktu lama hingga menimbulkan rasa jenuh, bosan, dan stres pada banyak warga. Konsekuensinya apabila hal tersebut dialami dalam jangka waktu yang cukup lama akan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental warga Negara (Gao et al., 2020).

Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang terbebas dari berbagai penyebab gangguan-gangguan kesehatan mental, sehingga seseorang yang berada pada posisi diluar kapasitas yang dimilikinya pasti akan menyebabkan gangguan mental seperti stres. Konsekuensi yang telah terjadi dalam ranah ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa pandemi Covid-19 diantaranya timbulnya rasa jenuh, bosan, dan stres berlebihan sehingga mengacaukan potensi kreativitas dalam segala bentuk pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setyaningrum & Yanuarita, 2020).

Dalam penelitian Faroh dkk mengenai tingkat depresi, stres, dan kecemasan yang dialami mahasiswa selama melakukan pembelajaran daring menghasilkan bahwa analisis sebanyak 17,8% mahasiswa mengalami depresi, 25,6% mengalami stress, dan 21,2% mengalami kecemasan selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 (Faroh et al., 2023). Sementara faktor yang menjadi penyebab masalah tersebut adalah sulitnya menikmati waktu luang dan kesulitan dalam pembelajaran online. Hal ini sangat berpengaruh terhadap potensi kreativitas pada pelajar itu sendiri pembelajaran.

Penanganan masalah gangguan kesehatan mental pada masa pandemi Covid-19 perlu dilakukan. Pada dasarnya kecerdasan dalam menghadapi permasalahan (*Adversity Quotient*) terdapat pada setiap orang. Untuk mengetahui upaya peningkatan potensi kreativitas harus didasari dengan mengetahui pengertian *Adversity Quotient*, kesehatan mental dan potensi kreativitas itu sendiri, sehingga akan menemukan alasan mengapa *Adversity Quotient* dapat menjadi solusi dalam masalah kesehatan mental. Dengan demikian pembahasan ini berupaya mengkaji *Adversity Quotient* menjadi solusi menjaga kesehatan mental untuk meningkatkan potensi kreativitas pada masa pandemi Covid-19.

## METODE PENELITIAN

Metode yang penulis gunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi pustaka (*Library Research*), yakni dengan mengumpulkan dan menganalisa informasi data dengan teknik dokumentasi (Muslimah, 2020). Yaitu dengan mencari data yang relevan dari berbagai macam referensi di perpustakaan seperti buku-buku, artikel, dan jurnal ilmiah yang relevan dengan kajian ini. Kriteria kajian yang dipilih yaitu adanya pembahasan mengenai *Adversity Quotient*, berkaitan dengan cara menjaga kesehatan mental, serta peningkatan potensi kreativitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengertian *Adversity Quotient*, Kesehatan Mental, Potensi Kreativitas

#### a. *Adversity Quotient*

Setiap orang tentu memiliki pengalaman hidup yang berbeda. Pengalaman hidup seseorang didominasi dari masalah yang dihadapi. Berat dan ringannya suatu permasalahan seseorang tergantung seseorang menghadapi masalah yang dialaminya, karena dalam diri seseorang pasti memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu masalah yang dikenal dengan istilah *Adversity Quotient* (Muslimah, 2020).

*Adversity Quotient* merupakan salah satu konsep kecerdasan yang dianggap sebagai penentu kesuksesan seseorang. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Paul G. Stolz dan menemukan teori baru bahwa *Intellegence Quotient* dan *Emotional Quotient* tidak cukup untuk digunakan dalam menentukan kesuksesan pada seseorang, kesuksesan seseorang juga ditentukan oleh (*Adversity Quotient*) yaitu bagaimana seseorang dalam menghadapi masalah selama mencapai kesuksesan (Huda & Mulyana, 2017).

*Adversity Quotient* merupakan usaha seseorang dalam menghadapi hambatan untuk mencapai kesuksesan yang ditentukan. *Adversity Quotient* juga merupakan sikap seseorang mengolah kesulitan seperti tantangan dan penyelesaiannya. Semakin tinggi *Adversity Quotient* yang dimiliki pada diri seseorang menjadikan semakin berkualitas diri seseorang dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya (Khusna et al., 2017).

Stolz membagi *Adversity Quotient* dalam tiga bentuk, yaitu *Adversity Quotient* melihat bagaimana seseorang memahami dan meningkatkan kesuksesannya, *Adversity Quotient* melihat bagaimana seseorang merespon kesulitan, dan *Adversity Quotient* yang melihat bagaimana seseorang memperbaiki respon terhadap kesulitan yang dihadapi (Stoltz, 2005).

Dengan demikian Adversity Quotient dapat dikatakan sebagai salah satu kecerdasan yang mempengaruhi kesuksesan seseorang, karena kematangan Adversity Quotient pada diri seseorang akan mempengaruhi bagaimana seseorang dalam menghadapi masalah yang ditemui.

#### b. Kesehatan Mental

Kesehatan mental secara umum didefinisikan dengan terhindarnya manusia dari gejala-gejala yang berkaitan dengan gangguan kejiwaan (Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang dapat menyesuaikan dirinya baik dalam masyarakat maupun lingkungan hidup (Aziz et al., 2017).

Jadi Kesehatan mental merupakan wujud atas harmonitas antara fungsi-fungsi jiwa, dan bagaimana seseorang dapat memajemen keadaan disekitarnya dan merasakan hal positif terhadap keadaan yang dihadapinya (Vibriyanti, 2020).

Pandemi Covid-19 mempengaruhi seluruh aspek kehidupan, manusia di seluruh belahan bumi, khususnya Indonesia. Banyak langkah telah dilakukan pemerintah pusat maupun daerah sebagai upaya pemutusan persebaran penyakit Covid-19 (Ridlo, 2020), Seperti 3M (menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan), melakukan lock down Negara bahkan penerapan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sebagai upaya pemutusan persebaran penyakit Covid-19 (Yunus & Rezki, 2020).

Upaya pemutusan persebaran Covid-19 merupakan suatu tekanan tersendiri dan secara tidak langsung pasti menimbulkan dampak baru yang dihadapi seluruh warga Negara (Ilpaj & Nurwati, 2020), seperti:

##### 1) Timbulnya kecemasan hingga ketakutan yang berlebihan.

Kecemasan pada dasarnya merupakan kondisi normal setiap orang akibat reaksi terhadap kondisi yang menekan. Kecemasan bukan suatu penyakit, namun hanya merupakan gejala akibat timbulnya perasaan yang berlebihan terhadap kondisi yang dianggap menekan (Ramaiyah, 2014). Kecemasan yang berlebihan apabila tidak ditangani dengan serius berdampak pada mental dan kejiwaan seseorang (Gao et al., 2020).

##### 2) Terjadinya perubahan terhadap pola makan hingga pola tidur.

Akibat kecemasan dan ketakutan mempengaruhi psikologis seseorang dan berdampak pada hilangnya hasrat melakukan hal lainnya seperti pola makan tidak teratur, dan pola tidur bermasalah (Ramaiyah, 2014).

##### 3) Timbulnya kejenuhan, dan kebosanan hingga stress.

Berubahnya pola makan serta pola tidur apabila tidak ditangani secara serius menimbulkan kejenuhan, dan kebosanan hingga stress.

##### 4) Penyalahgunaan penggunaan obat-obatan.

Dampak dari kejenuhan, kebosanan, dan stress yang paling mudah terjadi pada seseorang adalah timbulnya rasa pusing, dada sesak, gemeteran dan lain sebagainya (Ramaiyah, 2014). Sehingga tidak jarang orang mengkonsumsi obat-obatan tanpa mempertimbangkannya.

##### 5) Munculnya gangguan psikologis.

Dampak yang timbul seperti rasa pusing, dada sesak, gemeteran sulit disembuhkan dengan obat-obatan, dan apabila terus berlanjut dan tidak ditangani secara serius akan mengakibatkan gangguan psikologis pada seseorang, sebab dampak tersebut bersumber dari pikiran yang harusnya disembuhkan dengan psikoterapi, terapi realaksasi, meditasi, dan lain sebagainya (Ramaiyah, 2014).

Berdasarkan berbagai gangguan yang dijelaskan diatas, apabila ditarik garis lurus bahwa gangguan-gangguan tersebut memberikan dampak bagi kehidupan manusia. Karena ketika seseorang dipaksa untuk melakukan segala kegiatan diluar

kapasitas yang ada pada dirinya akan menimbulkan rasa jenuh bosan, bahkan stress. Konsekuensinya apabila stress berlebihan dan dibiarkan berkelanjutan dalam waktu yang lama akan mempengaruhi kesehatan mental, bahkan kesehatan mental yang tidak ditangani secara serius akan berakhir pada gangguan kejiwaan pada setiap manusia (Ridlo, 2020).

### c. Potensi Kreativitas

Perkembangan suatu peradaban dan ilmu pengetahuan pasti dilatar belakangi adanya suatu tuntutan atas perubahan dalam kehidupan manusia. Perubahan tersebut ditujukan sebagai cara untuk mempermudah manusia dalam menjalankan segala hal, dan pasti akan terus berubah seiring berkembangnya zaman. Perubahan inilah yang merupakan hasil dari tersalurkannya potensi kreativitas pada manusia.

Potensi kreativitas merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki setiap orang yang menghasilkan hal hal baru, asli dari manusia, dan memiliki kekhasan yang berbeda beda (Situmorang, 2016). Kreativitas juga bisa diartikan sebagai ide dan imajinasi setiap orang, sehingga kreativitas yang timbul pasti akan berbeda beda bergantung keadaan lingkungan sekitarnya (Widiastoeti & Kiak, 2018).

Dengan demikian potensi kreativitas merupakan suatu produk manusia yang melahirkan dan memberikan perubahan baik dari ide, karya, maupun proses pemecahan masalah yang dipengaruhi oleh keadaan sekitarnya.

## 2. Solusi Menjaga Kesehatan Mental dengan Adversity Quotient

Kesehatan mental disebut sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, orang lain, dan masyarakat. Kesehatan mental tidak hanya jiwa yang sehat berada dalam tubuh yang sehat (*means sana incopere sano*) atau dalam bahasa arab **العقل السليم في الجسم السليم** tetapi juga suatu keadaan yang terkait dengan eksistensi manusia (Ramayulis, 2002, p. 17). dari sini dapat diketahui bahwa orang yang sehat mentalnya akan mampu mewujudkan dan mengembangkan potensi dirinya dengan maksimal.

Salah satu hal yang dapat menimbulkan terganggunya kesehatan mental adalah adanya konflik dalam batin, sehingga akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani yang dalam kesehatan mental disebut sebagai kekusutan rohani. Kekusutan rohani seperti ini disebut kekusutan fungsional, yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental (Hawari, 1995, p. 31). Secara gampangnya gangguan mental adalah keadaan dimana menurunnya kesehatan mental, yang hal ini ditandai dengan adanya rasa tidak tenang, tidak aman, fungsi mental menurun dan terjadinya perilaku yang tidak wajar.

Dalam konteks ini, pandemi Covid-19 menjadi faktor paling utama penyebab berbagai permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh sebagian masyarakat khususnya kalangan mahasiswa dan pelajar. Brook mengatakan ada beberapa dampak psikologi ditengah pandemi ini yang paling utama adalah gangguan stress pascatrauma (*post traumatic stress disorder*), gelisah, bingung, frustrasi, ketakutan akan afeksi, insomnia dan merasa diri tidak berdaya (Vibriyanti, 2020). Kondisi yang paling parah adalah kemunculan kasus xenofobial dan juga kasus bunuh diri karena seseorang sangat ketakutan jika dirinya akan terinfeksi oleh virus yang dianggap sangat mengerikan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Setyaningrum tentang pengaruh Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Kota Malang tahun 2020 menyebutkan bahwasannya ada beberapa faktor yang menyebabkan permasalahan kesehatan mental, salah satunya faktor jarak dan isolasi sosial yang menyebabkan tekanan emosional yang serius karena rasa keterasingan akibat adanya perintah jaga jarak (Setyaningrum & Yanuarita, 2020).

Selain itu dalam dunia pendidikan kita perhatikan banyak muncul berbagai problema terkait kesehatan mental para pelajar dan mahasiswa yang menjadi terganggu akibat adanya program pembelajaran dari rumah atau pembelajaran jarak jauh (PJJ)

sebagai salah satu dampak adanya Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Niken Bayu Argaheni tentang Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia menyebutkan bahwa Stress yang dialami mahasiswa akibat wabah Covid-19 ini dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular Covid-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan social distancing, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring (Argaheni, 2020).

Terkait dengan hal ini, manusia telah memiliki sebuah kemampuan dalam diri untuk menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapinya termasuk stress yang dihasilkan karena dampak Covid-19, dalam bahasa psikologi disebut sebagai Kecerdasan Adversitas (Adversity Quotient). Secara istilah Adversity Quotient adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengambil manfaat dari suatu permasalahan atau kesulitan sebagai sebuah tantangan atau peluang untuk menjadi lebih baik dan meraih sukses selanjutnya. Dalam beberapa penelitian yang mengkaji tentang Adversity Quotient menyatakan bahwa Adversity Quotient merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan tingkat stres pada tiap individu (Arjanggi & Nadhira, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Indy Nadhira dan Ruseno Arjanggi tentang Hubungan antara Adversity Quotient dan Stress pada Anggota Kepolisian di Polrestaes Semarang menyatakan bahwa hubungan antara Adversity Quotient dan tingkat stres bersifat negative, yang berarti semakin tinggi Adversity Quotient yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat stres individu tersebut. Sumbangan efektif yang diberikan oleh Adversity Quotient pada tingkat stres sebesar 81,9% dan sisanya 18,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya (Arjanggi & Nadhira, 2018).

Dari sini dapat kita ketahui bahwa, hambatan hidup serta situasi sulit yang dirasakan seseorang dapat diatasi dengan Adversity Quotient yang mumpuni dari individu tersebut. Sebab, Adversity Quotient yang mumpuni merupakan salah satu faktor yang dapat membuat individu tumbuh sebagai pribadi yang pantang menyerah. Pernyataan tersebut memperkuat asumsi bahwa Adversity Quotient dapat dijadikan solusi untuk mengatasi problema kesehatan mental yang dialami oleh seseorang, termasuk problema kesehatan mental akibat Covid-19. Lasmono menjelaskan bahwa seseorang dengan Adversity Quotient yang tinggi merupakan individu yang tegar dalam menghadapi serta mengatasi kesulitan yang menghampirinya (Lasmono, 2001).

Begitu juga dalam dunia pendidikan, berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Inayatillah (2015) dapat diketahui apabila mahasiswa memiliki Adversity Quotient yang baik (bernilai tinggi) maka mahasiswa tersebut tidak akan mudah merasa tertekan (stres) (Inayatillah, 2015). Hal tersebut menandakan bahwa individu pada dasarnya memiliki cara efektif untuk menghadapi stres, serta membentuk pengalaman menghadapi stres menjadi toleransi stres pada diri jika memiliki Adversity Quotient yang baik.

Dari paparan diatas dapat diketahui mengapa Adversity Quotient bisa dijadikan solusi dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental akibat Covid-19 ini. Yaitu semakin tinggi AQ yang dimiliki seseorang, maka kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya juga semakin besar, alhasil tingkat stress dan kecemasan yang dihasilkan akan semakin rendah dan problema kesehatan mental akan semakin kecil. Dalam mengelola dan mengembangkan Adversity Quotient pada dasarnya tergantung dari bagaimana seseorang tersebut merespon dengan tepat kesulitan dan hambatan yang sedang dihadapinya, termasuk cara mengelola dan menghadapi stress akibat terdampak Covid-19.

### **3. Cara Meningkatkan Potensi Kreativitas Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Adversity Quotient**

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan diatas dapat kita pahami bahwa Menurut Stoltz orang yang Adversity Quotient-nya rendah, akan tumbuh menjadi orang yang

tidak mampu bertindak kreatif. Sebab Adversity Quotient juga meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang hancur, siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya serta siapa yang gagal, siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan.

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Iman Setyabudi tentang Hubungan Antara Adversiti Dan Inteligensi Dengan Kreativitas, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara adversiti dan inteligensi dengan kreativitas (Setyabudi, 2011). Berarti semakin seseorang mempunyai respon yang baik atau mempunyai kemampuan untuk bertahan dan kemampuan mengatasi kesulitan yang dihadapi serta didukung oleh kecerdasan yang cukup tinggi, maka semakin tinggi pula kreativitas atau semangat berkreasinya. Hal ini sesuai pula dengan pendapat Sternberg dan Lubart, yang cenderung memandang bahwa proses-proses kreatif dapat berlangsung karena keterlibatan fungsi-fungsi intelektual dan sekaligus juga fungsi-fungsi karakteristik kepribadian seseorang yang relevan dengan proses-proses kreatif tersebut (Setyabudi, 2011). Dari sinilah dapat dilihat relasi antara potensi kreativitas dan Adversity Quotient yang dimiliki oleh seseorang.

Salah satu penelitian mengungkapkan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Adversity Quotient adalah dengan memberikan dukungan sosial, dukungan sosial disini yang dimaksud adalah memposisikan diri sebagai seorang care giver di lingkungan dimana kita tinggal (Ahyani, 2016). Sebab dengan adanya seorang care giver di sebuah lingkungan, maka orang yang tinggal di lingkungan tersebut akan merasa terayomi sehingga psikologisnya dapat berkembang dengan optimal, khususnya Adversity Quotient.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa Adversity Quotient dapat ditingkatkan dengan beberapa langkah yang akan membantu individu dalam menciptakan perbaikan-perbaikan serta cara individu untuk merespon kesulitan. Langkah tersebut diantaranya (Putri et al., 2016) :

1. Mendengar respon individu terhadap kesulitan yang dihadapi (listen)
2. Individu harus dapat menjajaki asal usul dan pengakuan dari yang telah dilakukannya (explore)
3. Individu harus mampu menganalisa bukti-bukti sehingga individu memiliki sejumlah kendali dalam menghadapi kesulitan (analyze)
4. Individu harus dapat melakukan sesuatu untuk mengendalikan kesulitan yang ada, membatasi lamanya kesulitan itu terjadi (do).

Selain meningkatkan Adversity Quotient individu, langkah tersebut dapat mengurangi tingkat stres yang dialami individu.

Kemudian dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Kusnul Ika Sandra, mengungkapkan bahwa menurut Rogers faktor-faktor yang dapat mendorong terwujudnya kreativitas individu diantaranya (Sandra, n.d.) :

- a. Dorongan dari dalam diri sendiri (motivasi intrinsik), sebab setiap individu memiliki kecenderungan atau dorongan dari dalam dirinya untuk berkeaktivitas, mewujudkan potensi, mengungkapkan dan mengaktifkan semua kapasitas yang dimilikinya. Kemudian hal-hal yang termasuk motivasi intrinsik ini adalah keterbukaan terhadap pengalaman, kemampuan untuk menilai situasi sesuai dengan patokan pribadi seseorang (*internal locus of evaluation*), dan kemampuan untuk bereksperimen atau “bermain” dengan konsep-konsep.
- b. Dorongan dari luar atau lingkungan (motivasi ekstrinsika). Munandar mengemukakan bahwa lingkungan yang dapat mempengaruhi kreativitas seseorang dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dan dalam lingkungan tersebut (Riansyah, Rifky; Sya’roni, 2018).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Adversity Quotient dapat dijadikan solusi untuk menjaga kesehatan mental pada masa pandemi Covid-19, sebab semakin tinggi AQ yang dimiliki seseorang, maka kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya juga semakin besar, alhasil tingkat stress dan kecemasan yang dihasilkan akan semakin rendah dan problema kesehatan mental akan semakin kecil.

Cara Meningkatkan Potensi Kreativitas Pada masa Pandemi Covid-19 adalah dengan melakukan beberapa treatment atau hal yang dapat meningkatkan pula Adversity Quotient, karena semakin tinggi Adversity Quotient seseorang maka seseorang tersebut akan semakin mampu untuk bertindak kreatif sehingga potensi kreatifitasnya meningkat. Terdapat 3 langkah yang dapat dilakukan yaitu (1) Melakukan beberapa step treatment dalam menciptakan perbaikan dan mengatasi kesulitan, yaitu listen, explore, analyze dan do, (2) Menjadi seorang care giver yang baik, dan (3) Meningkatkan diri, baik motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

## REFERENSI

- Ahyani, L. N. (2016). Meningkatkan Adversity Quotient (Daya Juang) Pada Anak Anak Panti Asuhan Melalui Penguatan Sosial Support. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v1i1.1079>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Arjanggi, R., & Nadhira, A. I. (2018). HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DAN STRES PADA ANGGOTA KEPOLISIAN DI POLRESTABES SEMARANG. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(1), 25–34.
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>
- Faroh, A., Purnawan, H., & Junaidi, M. M. (2023). *Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring*. 10(1), 1–11.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak. *Plos One*, 15(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hawari, D. (1995). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bhakti Prima Jasa.
- Huda, T. N., & Mulyana, A. (2017). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 115–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1336>
- Ipaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16–28.
- Inayatillah, V. (2015). *Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Khusna, N., Karyanta, N. A., & Setyanto, A. T. (2017). Hubungan antara adversity quotient dan dukungan keluarga dengan kematangan karir remaja yatim di SMA di Surakarta. *Wacana*, 9(1), 14–27.
- Lasmono, H. (2001). Tinjauan singkat adversity quotient. *Indonesian Psychological Journal*, 17(1), 63–68.
- Muslimah. (2020). *Cara Mudah Membuat Proposal Penelitian*. Narasi Nara.
- Nafrin, I. A., & Hudaidah, H. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456–462.

- <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.324>
- Putri, S. ardiyan, Zulharman, & Firdaus. (2016). Hubungan Adversity Quotient Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, 3(6), 1689–1699.
- Ramaiyah, S. (2014). *Kecemasan, Bagaimana mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Ramayulis. (2002). *Psikologi Agama*. Kalam Mulia.
- Riansyah, Rifky; Sya'roni, D. A. W. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kreativitas dan Inovasi serta Implikasinya Terhadap Kinerja Karyawan Pada Konsultan Perencanaan dan Pengawasan Arsitektur di Kota Serang, Provinsi Banten. *Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(1), 31–34.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Rusdiantho, K. S. G., & Elon, Y. (2021). Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Online Fase Pandemic Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2573–2585. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.899>
- Sandra, K. I. (n.d.). *Kiat Mengembangkan Kreativitas*. [http://bdksurabaya-kemenag.id/p3/data/uploaded/dokumen/ARTIKEL\\_KREATIVITAS\\_SANDRA.pdf](http://bdksurabaya-kemenag.id/p3/data/uploaded/dokumen/ARTIKEL_KREATIVITAS_SANDRA.pdf)
- Setyabudi, I. (2011). Hubungan Antara Adversiti Dan Inteligensi Dengan Kreativitas. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36456/helper.vol33.no1.a603>
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4), 550–556. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i4.1580>
- Situmorang, D. D. B. (2016). Hubungan Antara Potensi Kreativitas Dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2010 FKIP Unika Atma Jaya. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.97>
- Stoltz, P. . (2005). *Faktor Paling Penting dalam Meraih Sukses: Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Grasindo.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69–74. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Widiastoeti, H., & Kiak, N. T. (2018). Pemberdayaan Kreatifitas Masyarakat Desa Bringen Melalui Program Kewirausahaan Berbasis Pengembangan Potensi Lokal. *Jurnal Abdikarya: Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa*, 1(2), 127–129.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227–238. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15048>