

# Penanggulangan Cabin Fever Pada Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19

Erina Rahmajati\*<sup>1</sup>, Fajar Rosyidi<sup>2</sup>, Dianing Pra Fitri

<sup>1,2,3</sup>Institut Agama Islam Negeri Kudus

\*e-mail: [erina.rahmajati@iainkudus.ac.id](mailto:erina.rahmajati@iainkudus.ac.id) <sup>1</sup> [fajarrosyidi@iainkudus.ac.id](mailto:fajarrosyidi@iainkudus.ac.id) <sup>2</sup> [prafitridianing@iainkudus.ac.id](mailto:prafitridianing@iainkudus.ac.id) <sup>3</sup>

## Abstrak

Dalam upaya mengurangi penyebaran covid 19, pemerintah menganjurkan untuk tetap dirumah saja. Anjuran dirumah saja yang dilakukan selama lebih dari dua bulan menimbulkan beberapa reaksi dikalangan remaja, hingga dewasa yang tidak terbiasa terlalu lama dirumah. Reaksi tersebut dikenal dengan istilah Cabin Fever adalah suatu reaksi dari seseorang ketika berada dalam sebuah kondisi dimana mereka terkurung dalam ruangan atau gedung dalam waktu selama beberapa waktu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan edukasi kepada masyarakat. Sehingga dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan adalah dengan melakukan edukasi melalui Seminar Dalam Jaringan. Seminar ini diikuti oleh 106 peserta yang mengikuti melalui Zoom dan streaming Youtube. Hasil dari kegiatan ini adalah, ditemukan solusi berupa bergerak mengganti aktivitas. Jika seseorang tidak sadar terkena syndrom cabin fever namun sindrom tersebut bisa dirasakan ketidaknyamanan, jika cabin fever sudah membuat ketidaknyamanan cara pertama adalah dengan mencoba berbicara atau berbincang dengan orang terdekat dan meminta alternatif pertolongan dengan orang terdekat atau konselor terdekat.

**Kata kunci:** Cabin Fever, Masyarakat, Pandemi COVID-19

## Abstract

To reduce the spread of COVID-19, the government recommends staying at home. Suggestions to stay at home for more than two months have caused several reactions among teenagers and adults who are not used to being at home for too long. This reaction is known as Cabin Fever, which is a reaction from someone when they are in a condition where they are confined in a room or building for some time. One effort that can be made is to educate the public. So that in this community service activity the method used is to conduct education through Online Seminars. This seminar was attended by 106 participants who took part via Zoom and YouTube streaming. The result of this activity is that a solution is found in the form of moving to replace activities. If a person is not aware of being exposed to cabin fever syndrome, but the syndrome can be felt uncomfortable, if cabin fever has caused discomfort, the first way is to try to talk or talk to the closest person and ask for alternative help from the closest person or closest counselor.

**Keywords:** Cabin Fever, Community, Pandemic COVID-19

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 serta pengurungan dan isolasi yang berkepanjangan selama tindakan penguncian telah berdampak buruk pada kesehatan mental anak-anak dan remaja. Konteks sosial anak-anak dan remaja selama setahun terakhir ini sangat berbeda dengan apa yang akan mereka alami sebelumnya. Memang, mereka telah hidup melalui 'kurungan terbesar dalam sejarah' (Crawford, 2021; Crawford & Crawford, 2021). Anak-anak dan remaja telah mengalami gangguan pendidikan di sekolah, perguruan tinggi, dan universitas, serta terhambatnya transisi ke pelatihan atau angkatan kerja untuk pertama kalinya. Selain konteks ini, banyak anak dan remaja akan mengalami hubungan yang tegang dalam unit keluarga mereka karena orang tua mengantisipasi atau tunduk pada masa depan yang tidak aman karena pengangguran, ketidakmampuan untuk membayar akomodasi, atau perubahan besar lainnya yang telah terjadi seperti menggabungkan pekerjaan. dari rumah dengan homeschooling paksa. Yang penting, perubahan sosial yang menantang ini telah menambah tantangan dan tekanan psikologis yang dikenal sebagai (Hartwell-Walker, 2020).

Menurut para psikolog, praktisi medis, dan profesional kesehatan mental lainnya, isolasi yang dibawa oleh berbagai fenomena alam seperti pandemi dapat menyebabkan apa yang disebut demam kabin, karena sosialisasi dan pergerakan dibatasi. Awalnya, cabin fever digambarkan sebagai perasaan kesal orang-orang yang tinggal jauh di pedesaan dan terjebak di "kabin" mereka karena perubahan musim atau cuaca. HartwellWalker (Hartwell-Walker, 2020) menyatakan

bahwa karena kurangnya interaksi sosial dan isolasi, orang menjadi gelisah, mudah tersinggung dan kesepian. Selain itu, Fritscher (2020) (Fritscher, 2020), menekankan bahwa cabin fever merupakan respon umum ketika seseorang mengalami pengurungan dalam jangka waktu yang lama. Lebih lanjut, ini menggambarkan gejala psikologis yang mungkin dialami orang ketika mereka tidak dapat meninggalkan rumah dan terlibat dalam interaksi sosial. Ini bukan diagnosis spesifik, melainkan kumpulan gejala yang dapat terjadi ketika seseorang diisolasi secara sosial, dan tidak tercantum dalam DSM-5, manual penyakit mental tetapi diakui nyata dan dapat secara signifikan mempengaruhi kehidupan seseorang. kualitas hidup. Dia berpendapat lebih lanjut bahwa demam kabin akan mengalami gejala yang persis sama, tetapi banyak orang melaporkan merasa sangat mudah tersinggung atau gelisah. Efek lain yang biasa dialami seperti mudah tersinggung atau gelisah, lesu, sedih atau depresi, sulit berkonsentrasi, kurang sabar, mengidam makanan, motivasi menurun, sulit bangun, sering tidur siang, dan putus asa. Penting untuk dicatat bahwa gejala-gejala ini juga dapat menjadi indikasi berbagai gangguan lainnya. Jika gejala ini menyusahakan atau memengaruhi fungsi normal orang tersebut, profesional kesehatan mental terlatih dapat membantu Anda menentukan apakah Anda memiliki gangguan yang dapat diobati. Efek perilaku demam kabin dapat meliputi: (1) perasaan tidak mampu mengikuti rutinitas harian atau mingguan; (2) sulit tidur; (3) terlalu banyak tidur; (4) sulit berkonsentrasi; (5) perubahan dandanan; (6) perubahan kebiasaan makan; dan (7) minum terlalu banyak alkohol (Estacio et al., 2020).

Pandemi covid-19 ini memiliki banyak dampak baik sosial maupun ekonomi. Dalam hal ini Indonesia telah berupaya untuk mengendalikan dan memutus mata rantai covid-19 dengan membuat dan menerapkan peraturan-peraturan yang berlaku. Namun, dalam menghadapi covid-19 ini, bukan hanya peran pemerintah dan peran tenaga kesehatan saja yang dapat diandalkan tetapi juga peran dan kesadaran dari masyarakat untuk dapat mengindahkan himbauan dari pemerintah maupun tenaga kesehatan serta meningkatkan kesadaran diri untuk mencegah penyebaran virus covid-19 (Putri, 2020). Dikarenakan kondisi tersebut, masyarakat pun mengalami berbagai kondisi gangguan psikologi, salah satunya adalah gejala cabin fever. Oleh karena itu pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan psikoedikasi kepada masyarakat, yang dalam hal ini dilakukan dalam bentuk seminar online.

## 2. METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang kami laksanakan menggunakan metode Psikoedukasi, dimana kegiatan dirancang untuk membentuk pemahaman masyarakat tentang isu yang berkembang. Adapun bentuk kegiatan tersebut adalah kegiatan penyuluh kepada 106 peserta dalam kegiatan webinar yang dilakukan melalui zoom dan youtube.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketika sesi diskusi diadakan beberapa peserta menanyakan mengenai apa sebenarnya *syndrom cabin fever* dan bagaimana cara mengantisipasi sindrom tersebut. Cabin fever adalah emosi atau perasaan sedih yang muncul akibat terlalu lama terisolasi atau terkurung didalam rumah, selain itu merasa terputus dengan dunia luar dan belum bisa menerima situasi tersebut (Chen et al., 2021; Fritscher, 2020). Cabin fever jika menyerang seseorang maka perilaku sulit dikontrol dan bertindak seolah-olah tau segalanya serta menolak pendapat, komentar, atau saran orang lain. Gejala cabin fever ditengah pandemi jika tidak segera diatasi maka akan menyebabkan kerugian bagi diri sendiri ataupun orang lain dan bebrbahaya jika perilaku sulit dikontrol, menolak pendapat, komentar dan saran dari pemerintah. Sehingga untuk solusinya, bisa dilakukan dengan mencari sesuau yang berbeda, atau cara mengganti rutinitas yang sering dilakukan, misal ketika kita sering duduk di kursi depan ketika perkuliahan coba untuk merubah tempat duduk di posisi agak belakang untuk merubah sudut pandang dari sisi lain. Salah satu cara

yang paling mudah mengatasi cabin fever adalah dengan cara bergerak mengganti aktivitas (Fritscher, 2020).

Masyarakat Indonesia mengalami dampak psikologi yang signifikan karena adanya pandemi virus corona, karena masyarakat Indonesia sifatnya interaksi langsung, dengan adanya era new normal yang harus menjaga jarak atau Physical distancing dan isolasi mandiri mereka merasa stress, kecemasan, kebingungan, dan sebagainya yang menimbulkan sindrom cabin fever menyerang pada orang-orang tersebut (Basar, 2021; Non Koresponden, 2021; Rahmajati, 2021).

Lalu bagaimana jika hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang Panjang, seperti 5-10 tahun kedepan yang akan timbul kepada seseorang yang mengalami sindrom *cabin fever*? Ketika seseorang dengan kondisi *cabin fever* dalam jangka panjang mungkin ia akan mengalami kondisi stress, atau juga akan mengalami depresi (Chen et al., 2021; Husna Salimah & Gimmy Prathama, 2022). Namun, manusia di bergantung pada individu untuk bisa beradaptasi apa gagal untuk beradaptasi, seperti hidup di era new normal seseorang perlu adaptasi agar terbiasa hidup di era new normal dengan mematuhi protokol kesehatan.

Lalu bagaimana jika seseorang tidak tahu bahwa dia terkena cabin fever dan tidak ada tindakan penyelesaian hingga menimbulkan stress yang parah apa ini nanti harus berobat atau bagaimana? Jika seseorang tidak sadar terkena sindrom cabin fever namun sindrom tersebut bisa dirasakan ketidaknyamanan, jika *cabin fever* sudah membuat ketidaknyamanan. Cara pertama adalah dengan menyoba berbicara atau ngobrol dengan orang terdekat dan meminta alternatif pertolongan dengan orang terdekat atau konselor terdekat (Fritscher, 2020).

Untuk mengatasi kecemasan tersebut, yang pertama cari kondisi paling nyaman, karena ketika kita merasakan kecemasan kita pasti mengalami kondisi yang tidak nyaman, entah berhubungan dengan orang yang membuat tidak nyaman ataupun hal lainnya. Langkah kedua lakukan hal-hal yang menurut anda sukai, karena melakukan hal-hal yang kita sukai dalam membuat kita senang, bahagia. Langkah yang ketiga adalah berfikir positif terhadap sesuatu, bisa membuat kita merasa nyaman, dan bisa mengilangkan setengah permasalahan dari rasa cemas yang dirasakan (Husna Salimah & Gimmy Prathama, 2022). Sedangkan pada Anak-anak, mereka membutuhkan waktu bermain yang cukup, karena resonansi anak lebih tinggi daripada orang dewasa. Misalnya, di tempat bencana alam anak-anak mudah melupakan kejadian bencana alam daripada orang tua, karena anak-anak bisa bermain dan melakukan kegiatan yang mereka sukai (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020; Rahmajati et al., 2022).

Jika dikaitkan dengan adaptasi perubahan tingkah laku di era pandemi, Teori Rational Emotive Behavior. Terapi ini sangat berkaitan erat dengan masalah ini. Pasalnya manusia ada yang berfikir rasional ataupun irasional. Terapi rasional emotif merupakan teori komprehensif karena menangani masalah individu secara keseluruhan seperti kognisi, emosi dan perilaku. Masalah klien yang mendapat rasional emotif, antara lain kecemasan (Bastomi & Aji, 2018). Pandangan Ellis terhadap konsep manusia adalah manusia mengadaptasi dirinya terhadap perasaan yang mengganggu dirinya. Selain itu, mengatakan bahwa tujuan dari terapi ini untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti cemas, ketakutan, sedih dan lain sebagainya. Serta melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini adalah, ditemukan solusi berupa ,bisa dilakukan dengan mencari sesau yang berbeda, atau cara mengganti rutinitas yang sering dilakukan, misal ketika kita sering duduk di kursi depan ketika perkuliahan coba untuk merubah tempat duduk di posisi agak belakang untuk merubah sudut pandang dari sisi lain. Salah satu cara yang paling mudah mengatasi cabin fever adalah dengan cara bergerak mengganti aktivitas.

Jika seseorang tidak sadar terkena syndrom cabin fever namun sindrom tersebut bisa

dirasakan ketidaknyamanan, jika cabin fever sudah membuat ketidaknyamanan cara pertama adalah dengan mencoba berbicara tau ngobrol dengan orang terdekat dan meminta alternatif pertolongan dengan orang terdekat atau konselor terdekat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basar, A. M. (2021). Problematika Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 208–218. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.112>
- Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 2(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465>
- Chen, R., Bao, Y., & Li, Z. (2021). From being trapped to breaking through: manifestations of cabin fever in young people in response to COVID-19 and suggestions for adaptation. *China Journal of Social Work*, 14(2), 133–152. <https://doi.org/10.1080/17525098.2021.1932542>
- Crawford, P. (2021). Editorial Perspective: Cabin fever – the impact of lockdown on children and young people. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(2), 167–168. <https://doi.org/10.1111/camh.12458>
- Crawford, P., & Crawford, J. O. (2021). *Cabin fever: Surviving lockdown in the coronavirus pandemic*. Emerald Press
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Estacio, R. D., Lumibao, D. D., Reyes, E. A. S., & Avila, M. O. (2020). Gender Difference in Self-reported Symptoms of Cabin Fever among Quezon City University Students during the Covid19 Pandemic. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10(9), 848–860. <https://doi.org/10.29322/IJSRP.10.09.2020.p105102>
- Fritscher, L. (2020). *Cabin Fever Symptoms and Coping Skills*. VeryWellMind. [//www.verywellmind.com/cabin-fever-fear-of-isolation-2671734](https://www.verywellmind.com/cabin-fever-fear-of-isolation-2671734)
- Hartwell-Walker, Ed. D. (2020). *Coping with Cabin Fever*. <https://psychcentral.com/lib/coping-with-cabin-fever/>
- Husna Salimah, A., & Gimmy Prathama, A. (2022). PENGARUH PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY TERHADAP CABIN FEVER PADA KELOMPOK USIA EMERGING ADULT DI MASA PANDEMI COVID-19. *HEARTY*, 11(1), 49. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.8480>
- Non Koresponden. (2021). Kasus Covid-19 Naik, Malaysia Bersiap Ambil Kebijakan Baru. *Tempo.Co*. <https://dunia.tempo.co/read/1421827/kasus-covid-19-naik-malaysia-bersiap-ambil-kebijakan-baru/full&view=ok>
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.1010>
- Rahmajati, E. (2021). Gambaran fase exhausted pada Mahasiswa yang Melakukan Kuliah Daring: Telaah General Adaptation Syndrome. *Esoterik : Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 7(1).
- Rahmajati, E., Cahyandari, R., Zawawi, A., Octaviani, V. Z., & Ibrahim, M. Y. (2022). Psychological Resilience of University Student During Pandemic Covid 19. *Human Sustainability Procedia*, 2(2), 33–42.