

MENGENAL CABIN FEVER DAN CARA MENGATASINYA

Grace Amin¹, Rendika Nugraha²

^{1,2}Universitas President, Bekasi, Indonesia

Email korespondensi: ¹ grace_amin@president.ac.id

ABSTRAK

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai *cabin fever* serta cara penanganannya agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga. Kegiatan ini diselenggarakan dalam bentuk webinar yang diikuti oleh lebih dari 100 peserta terdiri dari mahasiswa serta masyarakat. Paparan mengenai pengertian, penyebab, dampak serta cara mengatasi *cabin fever* disampaikan dalam webinar ini oleh para praktisi yang kompeten. Para peserta terlibat aktif dan memberikan respon positif terhadap kegiatan ini sebab mereka mendapatkan pengetahuan tambahan yang dibutuhkan dan dapat diterapkan dalam kehidupan. Merujuk pada hasil umpan balik yang diberikan peserta, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tergolong tepat sasaran. Pemaparan materi tentang definisi, faktor yang berpengaruh, dampak serta cara mengatasi *cabin fever* dirasa sangat berguna bagi para peserta khususnya dalam masa pandemi covid 19 ini.

Kata Kunci: *cabin fever*; Covid-19; kesehatan mental; webinar

ABSTRACT

The purpose of implementing this community service activity is to provide an understanding to the community about cabin fever and how to handle it so that physical and mental health is maintained. This activity was held in the form of a webinar which was attended by more than 100 participants consisting of students and the community. An explanation of the meaning, causes, effects and how to deal with cabin fever is presented in this webinar by competent practitioners. The participants were actively involved and gave a positive response to this activity because they gained additional knowledge that was needed and could be applied in life. Referring to the results of the feedback given by the participants, it can be concluded that this community service activity is classified as right on target. The presentation of the material on the definition, influencing factors, impacts and how to overcome cabin fever was felt to be very useful for the participants, especially during this COVID-19 pandemic.

Keywords: *cabin fever*, mental health, Covid-19, webinar

KETERANGAN ARTIKEL

Riwayat Artikel: diterima: 18 Desember 2021; direvisi: 15 Januari 2022; disetujui: 25 Januari 2022

Copyright©2022. Rudence: Rural Development For Economic Resilience

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, sebuah berita menggemparkan terjadi di Wuhan, China di mana virus Corona muncul dan menyerang wilayah tersebut. Virus Corona tersebut kemudian juga menyebar ke negara lain sehingga akhirnya WHO menyatakan bahwa situasi ini adalah pandemic. Pada bulan Maret 2020, virus Corona juga mulai menyebar di Indonesia dan penyebarannya tergolong sangat cepat. Untuk menekan semakin menyebarnya virus corona (COVID-19), pemerintah memberlakukan masa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di sejumlah wilayah di Indonesia. PSBB melarang orang-orang berkegiatan di luar

rumah kecuali jika ada keadaan darurat. Pandemi COVID-19 serta kebijakan PSBB dari pemerintah dalam waktu cukup lama membuat banyak orang merasa jenuh berada di rumah, sedih, tertekan dan gelisah, atau yang biasa dikenal dengan istilah *Cabin Fever* (Subroto & Putri, 2021).

Cabin Fever dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis berupa kecemasan, kelesuan, keinginan untuk marah, kemurungan, kebosanan, depresi atau perasaan tidak puas akibat situasi terperangkap atau terisolasi di suatu tempat dalam waktu lama. Beberapa orang juga mengalami gejala lain seperti sulit berkonsentrasi, mudah Lelah serta keluhan lain. Perasaan terisolasi dan kesepian ini terjadi seperti saat seseorang tidak dapat leluasa menjalankan kehidupan sosial, karantina diri selama pandemi, atau berlingkungan di tempat karena situasi buruk. *Cabin Fever* dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat dari berbagai jenjang usia, oleh sebab itu perlu dilakukan Langkah pencegahan agar walau dalam kondisi pandemic masyarakat tetap dapat mempertahankan Kesehatan fisik dan mentalnya. (Crawford, 2021; Cristo, dkk, 2021; Vercollone, 2020; Adelayanti, 2020). Terdorong dari semakin banyaknya masyarakat yang mengeluhkan gejala ini, peneliti tergerak untuk mengadakan sosialisasi terkait *Cabin Fever* melalui webinar dengan harapan menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang hal ini, memahami langkah preventif dan kuratifnya.

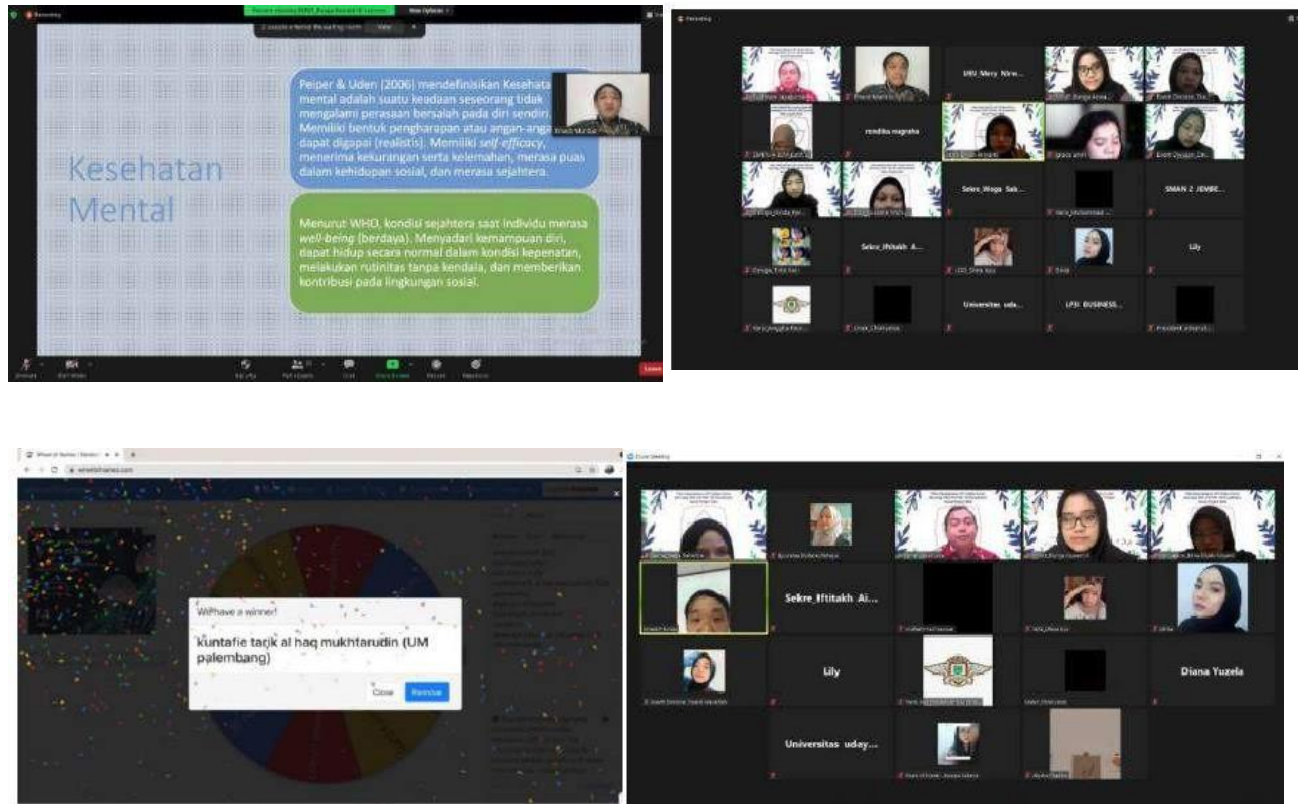
METODE PELAKSANAAN

Situasi pandemic mengharuskan adanya *social distancing*, membatasi kegiatan yang melibatkan banyak orang sehingga program pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi ini dilakukan dengan metode webinar. Peneliti dibantu oleh beberapa orang mahasiswa berusaha mempersiapkan pelaksanaan acara ini dengan matang. Beberapa orang mahasiswa yang turut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 11 orang mahasiswa dari beberapa program studi yang berbeda seperti manajemen, bisnis administrasi dan hubungan internasional.

HASIL KEGIATAN

Persiapan yang dilakukan mulai dari promosi program kegiatan melalui sosial media, mengundang narasumber yang memiliki kompetensi di bidang Kesehatan mental agar dapat menjelaskan secara mendetail serta membuat form evaluasi pelaksanaan kegiatan. Narasumber yang berhasil diundang dan menyampaikan materi dalam webinar ini adalah: (1) Dr. Budiman Jayaputra, S.E.,S.Pol.,Sp.KJ yang merupakan seorang tenaga medis di salah satu rumah sakit yang menagani korban covid 19. Dr. Budiman menjelaskan tentang patologi *cabin fever*; dan (2) Ernest Christian Murizio, M.Psi.,Psikolog yang merupakan seorang psikolog klinis yang bertanggung jawab menangani kasus – kasus psikologis di rumah sakit daerah Jakarta. Di masa pandemic ini, banyak kasus psikologis pasien covid 19 yang juga perlu beliau tangani. Dalam webinar ini beliau menjelaskan *cabin fever* dari sisi psikososial.

Kegiatan webinar ini diadakan pada hari Sabtu, 10 Juli 2021 pukul 14.00 – 16.00 WIB melalui media zoom. Sebanyak lebih dari 100 orang peserta dari berbagai jenis golongan masyarakat seperti mahasiswa, pekerja maupun ibu rumah tangga bergabung dan terlibat aktif dalam webinar ini. Para partisipan mendengarkan penjelasan yang diberikan secara seksama dan mengajukan pertanyaan terkait *cabin fever* yang Sebagian besar merupakan pengalaman pribadi mereka selama masa PSBB.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Webinar

Setelah webinar, panitia memberikan form evaluasi terkait pelaksanaan dan materi yang diberikan. Sebagian besar peserta memberikan respon positive terhadap program sosialisasi ini. Para peserta mendapatkan pemahaman baru mengenai *cabin fever* serta Kesehatan mental yang tidak dapat dianggap sepele. Mereka mulai menyadari perlunya meningkatkan *self awareness* terutama terhadap Kesehatan mental agar dapat mencegah symptom – symptom gangguan mental yang lebih berat. Peserta juga menyampaikan bahwa melalui webinar ini mereka belajar untuk menemukan strategi untuk pencegahan maupun penanganan *cabin fever* sehingga walaupun harus lebih sering berada di rumah namun mereka dapat berkreasi dan memanfaatkan waktu dengan lebih produktif.

F	G	H	I	J	K	L	M
Apakah webinar ini bermi	Saya merasa teredukasi	Saya merasa sangat pen	Point penting apa yang ki	Kritik dan Saran			
Ya	5	5	Salah satu point terpenting	Untuk saya pribadi, webinar hari ini cukup memuaskan. Terimakasih			
Ya	4	4	Gejala cabin fever dan bi	Materi bagus dan disampaikan dengan baik. Ke depannya semoga narasumber lebih beragam			
Ya	4	5	Bagaimana pun kesehatan	Tidak ada			
Ya	5	5	Meningkatkan kreatifitas	Efisiensi waktu			
Ya	5	5	Menghandle mental di m-				
Ya	5	5	Tetep semangat dan seja	Semoga bermanfaat kedepannya			
Ya	4	5	lebih bisa memanage diri	pembahasannya sangat bagus			
Ya	5	5	Mengetahui lebih dalam t	Semoga bisa makin lebih baik kedepannya dan kegiatan ini dilaksanakan berlanjutan			
Ya	5	5	Sibukkan diri dengan hal -				
Ya	5	5	Edukasi dan solusi	-			
Ya	5	5	Cabin fever bisa menyeri	Materi Cukup bagus dan semoga ada webinar lagi		Semangat!!	
Ya	4	5	Menjaga mental dimasa j	Thx u			
Ya	5	5	Self manage your self	Semoga semakin lebih baik lagi kedepannya			
Ya	4	5	take care of yourself	moderator nya harus lebih santai dan komunikatif			
Ya	5	5	yang saya dapatkan intin	semoga webinar selanjutnya bisa lebih baik lagi			
Ya	5	5	Diperlukan hobi yg harus -				

Gambar 2. Hasil Evaluasi Kegiatan Dari Peserta

KESIMPULAN

Merujuk pada hasil *feedback* yang diberikan peserta, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tergolong tepat sasaran. Pemaparan materi tentang definisi, factor yang berpengaruh, dampak serta cara mengatasi *cabin fever* dirasa sangat berguna bagi para peserta khususnya dalam masa pandemic Covid 19 ini. Demi mencegah meningkatnya angka penderita covid19, diharapkan masyarakat dapat mematuhi kebijakan untuk mengurangi kegiatan di luar rumah tetapi tetap dapat menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dengan menciptakan kreasi kegiatan Bersama keluarga di dalam rumah.

Ucapan Terima Kasih.

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada para mahasiswa, narasumber, peserta pelatihan serta Lembaga Riset dan Pengabdian Masyarakat (LRPM) President University yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan webinar ini. Dukungan tenaga, ide, materi maupun support non materiil lainnya sangat berharga bagi suksesnya webinar ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelayanti, N (2020, Juli 1). Self-Isolation during Pandemic Might Cause Cabin Fever. *Universitas Gajah Mada News*. <https://www.ugm.ac.id/en/news/19648-self-isolation-during-pandemic-might-cause-cabin-fever>
- Christo, M., Saraswati, L. D., Udiyono, A., & Sutningsih, D. (2021). Mixed Methods Systematic Review: Kejadian Cabin Fever Selama Pembatasan Sosial Saat Penyebaran Penyakit Sars, Mers dan Covid 19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(2), 307–316. <https://doi.org/10.14710/jekk.v6i2.10660>
- Crawford, P. (2021, Oktober 21). 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>

- Subroto, U. & Putri, S. (2021). Waspadai Cabin Fever Selama PPKM. *Kompas.com*.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/10/21/080517320/waspadai-cabin-fever-selama-ppkm?page=all>
- Vercollone, J. (2020). Diagnosed with Covid 19, Nope Just Cabin Fever : The Fundamentals of Staying at Home. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 14(4), 805–806.
<https://doi.org/10.1177/1932296820930027>

