

GAMBARAN KECENDERONGAN CABIN FEVER PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN

Aulia Sugianti*, Efri Widiyanti, Hendrawati

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung Sumedang
KM 21, Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*aulia17009@mail.unpad.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mengakibatkan mahasiswa harus membatasi kegiatan di luar rumah dan melakukan pembelajaran secara daring. Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya perasaan negatif karena terlalu lama berada di dalam bangunan yang disebut dengan *cabin fever*. *Cabin fever* dapat berakibat negatif pada tugas perkembangan dan peran mahasiswa saat ini yang nantinya akan menjadi perawat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecenderungan *cabin fever* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 (N=850). Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* dan *response rate* (70.35%). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Cabin Fever Scale* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dibagikan secara *online*. Uji validitas telah dilakukan menggunakan *face validity*. Uji reliabilitas pada instrumen asli memiliki nilai *Cronbach alpha* 0.908 (gejala emosional) dan 0.768 (gejala perilaku). Data dianalisis menggunakan analisis univariat dengan mencari nilai mean, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor *cabin fever scale* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran adalah (15±5.26453), yang artinya tingkat *cabin fever* Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung tinggi.

Kata kunci: *cabin fever*; COVID-19; mahasiswa keperawatan

TENDENCY OF CABIN FEVER IN FACULTY OF NURSING STUDENTS PADJADJARAN UNIVERSITY

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has forced students to limit their outdoor activities and carry out learning online. This condition can cause negative feelings, due to being in a building for too long, which is called *cabin fever*. *Cabin fever* can have a negative impact on developmental tasks and the current role of students that are required for preparation as a nurse. This study aims to determine the description of *cabin fever* among students of the Faculty of Nursing, Padjadjaran University. The research method was descriptive quantitative. The research population was students of the Faculty of Nursing, Padjadjaran University class of 2017, 2018, 2019, and 2020 (N = 850). Sampling with total sampling technique and response rate (70.35%). The instrument used is the *Cabin Fever Scale* questionnaire which consist of 10 questions and was distributed online. The validity test has been carried out using face validity. Reliability test on the original instrument had a *Cronbach alpha* value of 0.908 (emotional symptoms) and 0.768 (behavioral symptoms). Data were analyzed using univariate analysis to find the mean, minimum, maximum, and standard deviation values. The results showed that the average *cabin fever scale* score for Nursing Students at Padjadjaran University was (15±5.26453), which means that the level of *cabin fever* for students at the Faculty of Nursing, Padjadjaran University tends to be high.

Keywords: *cabin fever*; COVID-19; nursing students

PENDAHULUAN

Tahun 2020 menjadi tahun terjadinya pandemi COVID-19. Penyakit ini menular dan disebabkan oleh jenis virus corona baru yang pertama kali muncul di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019, lalu menyebar ke banyak negara di seluruh dunia hingga sekarang (WHO, 2020). Penyebaran COVID-19 di Indonesia menyebabkan diberlakukannya beberapa

kebijakan. Salah satu kebijakan yang mempengaruhi masyarakat adalah dengan diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), ditetapkan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 pada tanggal 31 Maret 2020. (Kementerian Luar Negeri RI, 2020). Kebijakan PSBB yang mengakibatkan sebagian besar masyarakat melakukan aktivitas di rumah.

Menurut Estacio, Lumibao, Reyes, & Avila (2020) menyebutkan bahwa psikolog, praktisi medis dan ahli kesehatan lainnya berpendapat bahwa, isolasi yang diakibatkan oleh fenomena alam seperti pandemi dapat menyebabkan kondisi yang disebut dengan *cabin fever* (Hartwell-Walker, 2020). Selain itu, Fritscher (2020) menekankan bahwa *cabin fever* merupakan respon yang umum terjadi ketika seseorang terisolasi atau terkurung dalam jangka waktu yang lama. Porpora (2020) menekankan bahwa orang di seluruh dunia dapat mengalami *cabin fever* selama isolasi fisik karena pandemi COVID-19, bahkan dapat dikatakan bahwa *cabin fever* merupakan pandemi kedua yang muncul di tengah pandemi COVID-19.

Orang yang mengalami *cabin fever* akan menunjukkan gejala yang sama persis, tetapi banyak yang melaporkan merasa sangat mudah tersinggung atau gelisah. Selain itu, gejala lain yang biasa dialami adalah mudah tersinggung atau gelisah, lesu, sedih atau depresi, kesulitan berkonsentrasi, kurang sabar, mengidam makanan, motivasi menurun, sulit bangun, sering tidur siang, dan putus asa. Gejala-gejala tersebut bisa jadi merupakan indikasi dari kelainan lain. (Fritscher, 2020). Dampak dari *cabin fever* diantaranya adalah merasa tidak mampu mengikuti rutinitas harian atau mingguan, sulit tidur terlalu banyak tidur, kesulitan berkonsentrasi, perubahan dalam berdandan, perubahan kebiasaan makan, dan minum terlalu banyak alkohol (Dresden, 2020).

Mahasiswa yang juga merasakan dampak dari kebijakan PSBB, harus melakukan pembelajaran secara daring dan melakukan aktivitas lain di rumah. Mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia remaja akhir (18-21 tahun) dan usia dewasa awal (21-40 tahun). Pada usia ini terdapat beberapa tugas perkembangan yang berhubungan dengan kehidupan sosial. (Soetjningsih, 2018). Pada masa pandemi ini, penurunan interaksi sosial secara langsung dengan orang lain, dikhawatirkan, mahasiswa tidak memiliki kesempatan untuk mempelajari tugas-tugas perkembangan. Menurut Hurlock (1980) dalam (Soetjningsih, 2018), apabila terdapat tugas perkembangan yang tidak tercapai, hal ini akan menyebabkan munculnya penilaian negatif dari lingkungan sosialnya, yaitu konsep diri yang kurang menyenangkan, karena dianggap kurang/belum matang serta akan kesulitan dalam menguasai tugas perkembangan berikutnya. Sehingga terlihat tertinggal dari kelompok sebayanya dan memperkuat penilaian negatif dari lingkungan sosial atas ketidakmatangan konsep diri yang dimiliki. (Soetjningsih, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran berpotensi memiliki tanda dan gejala *cabin fever*, karena kondisi pandemi COVID-19 yang masih terjadi hingga sekarang. Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang dipersiapkan untuk menjadi perawat, tentunya perlu untuk memperhatikan kondisi psikologisnya, karena hal ini akan berdampak pada diri mahasiswa sendiri dan pengembangan identitas profesional sebagai perawat. Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran kecenderungan *cabin fever* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif, digunakan untuk menggambarkan kecenderungan *cabin fever* pada Mahasiswa Fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran. Populasi dari penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang aktif pada tahun akademik 2020/2021 dengan tahun pertama masuk kuliah (angkatan) 2017, 2018, 2019, dan 2020 yaitu sebanyak 850 mahasiswa. Metode pengambilan sampel adalah *total sampling*. Setelah pengumpulan data selesai, *respons rate* yang dicapai sebesar 70.35% (n=598). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Cabin Fever Scale* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dibagikan secara *online*. Uji validitas telah dilakukan menggunakan *face validity*. Uji reliabilitas pada instrumen asli memiliki nilai *Cronbach alpha* 0.908 (gejala emosional) dan 0.768 (gejala perilaku). Etika penelitian ini menerapkan prinsip *respect for persons, beneficence, non-maleficence, justice, respect for privacy and confidentiality*. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan mencari nilai *mean*, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Langkah-langkah analisis data meliputi *editing, coding, data entry*, dan *cleaning*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran selama 22 hari, pada 11 Juni 2021-2 Juli 2021.

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (n=598)

Karakteristik	f	%
Angkatan		
2017	183	30.6
2018	146	24.4
2019	120	20.1
2020	149	24.9
Wilayah Kampus		
Jatinangor	408	68.2
Garut	112	18.7
Pangandaran	78	13
Jenis Kelamin		
Laki-laki	49	8.2
Perempuan	549	91.8
Usia		
18	40	6.7
19	137	22.9
20	133	22.2
21	164	27.4
22	107	17.9
23	17	2.8
Tempat Tinggal		
Bersama Orang Tua/Keluarga	548	91.6
Kosan/Kontrakan	45	7.5
Asrama	5	0.8

Berikut ini adalah hasil gambaran *Cabin Fever* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

Tabel 2.
 Gambaran *Cabin Fever* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (n=598)

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
CFS	0	30	15	5.26453

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 598 orang Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, diperoleh nilai rerata tingkat *Cabin Fever* sebesar mean (15 ± 5.26453), yang artinya tingkat *cabin fever* Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung tinggi.

Tabel 3.
 Item Pernyataan *Cabin Fever Scale*

No	Item Pertanyaan	Mean	SD
1	Saya merasa gelisah	1.5050	0.69875
2	Saya kurang antusias dan kurang bertenaga	1.4816	0.77794
3	Saya merasa sedih atau tertekan	1.4114	0.76656
4	Saya menyadari diri saya kurang sabar	1.6522	0.83038
5	Saya merasa putus asa	0.9816	0.80075
6	Saya merasa tidak puas (Contoh: saya merasa tidak puas dengan kehidupan saya saat ini karena masa pandemi)	1.5217	0.85968
7	Saya menyadari diri saya mengidam makanan (Contoh: Saya merindukan bisa menikmati suatu makanan yang diinginkan)	1.8428	0.88086
8	Saya mengalami penurunan motivasi	1.5886	0.84750
9	Saya mengalami kesulitan untuk bangun (Contoh: saya kesulitan untuk bangun karena menjadi malas untuk beraktivitas)	1.5084	0.89429
10	Saya sering tidur siang (Contoh: saya menjadi lebih sering tidur siang karena masa pandemi)	1.5067	0.90732

Berdasarkan tabel 3, rerata item tertinggi ada pada mengidam makanan (1.8428 ± 0.88086), rerata item terendah ada pada perasaan putus asa (0.9816 ± 0.80075).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki rerata skor *Cabin Fever Scale* (15 ± 5.26453), yang artinya *cabin fever* mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung tinggi. Hal ini sesuai dengan teori-teori berikut, yang menjadi dasar untuk penelitian ini, *cabin fever* disebabkan oleh isolasi fisik karena fenomena alam seperti pandemi. Psikolog, praktisi medis, dan ahli kesehatan lainnya menyebutkan bahwa isolasi yang disebabkan oleh fenomena alam seperti pandemi dapat menyebabkan munculnya kondisi *cabin fever* (Estacio, Lumibao, Reyes, & Avila, 2020). Orang di seluruh dunia dapat mengalami kondisi *cabin fever* karena isolasi fisik, bahkan dapat dikatakan *cabin fever* adalah epidemi kedua di tengah pandemi COVID-19 (Porpora, 2020).

Hasil penelitian, item pernyataan yang mendapat rerata skor yang paling tinggi adalah mengidam makanan dengan rerata (1.8428 ± 0.88086). Dalam Fritscher (2020), banyak dari orang-orang yang sehari-hari terjebak di rumah, memiliki keinginan untuk memanjakan diri dengan memakan *junk food* dan ada juga yang sama sekali melewatkan makan (Fritscher,

2020). Selain itu, penelitian dari Estacio, Lumibao, Reyes, & Avila, (2020) menyatakan bahwa perempuan dilaporkan lebih banyak mengalami mengidam makanan selama pelaksanaan karantina (Estacio, Lumibao, Reyes, & Avila, 2020), sama dengan penelitian ini yang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

Dari hasil penelitian, telah disebutkan bahwa mahasiswa paling banyak merasa mengidam makanan, hal ini bisa jadi seseorang menjadi lebih banyak makan makanan yang diinginkan atau hanya menginginkan makanan saja hingga melewatkan makan. Baik banyak makan hingga tidak terkontrol tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik terutama sedang banyak melakukan aktivitas di rumah, maupun melewatkan makan adalah hal yang membahayakan bagi kesehatan fisik dan juga proses pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menjaga diet sehat dan secara rutin melakukan aktivitas fisik. Dalam Fritscher (2020) menyebutkan bahwa makan yang benar selain dapat meningkatkan energi juga dapat meningkatkan motivasi (Fritscher, 2020).

Pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, yang selain memenuhi tugas perkembangan, juga sedang berada di tahap pengembangan identitas profesional. Melalui pembelajaran yang dilakukan secara daring, menyebabkan mahasiswa kehilangan kesempatan untuk belajar ilmu keperawatan secara langsung, khususnya ilmu praktik keperawatan. Hal ini memunculkan kekhawatiran bagaimana mahasiswa dapat membentuk identitas profesinya sebagai calon perawat dari segi ilmu praktik. Selain itu, hasil penelitian ini yang menunjukkan tingkat *cabin fever* yang cenderung tinggi juga dapat menjadi perhatian apakah mahasiswa dapat mengembangkan identitas profesional dengan kondisi seperti ini.

Cabin fever dapat berdampak pada ketidakmampuan untuk menjalankan rutinitas harian atau mingguan, sulit tidur, terlalu banyak tidur, kesulitan berkonsentrasi, terlalu banyak minum alkohol, perubahan kebiasaan makan, dan perubahan dalam berdandan (Dresden, 2020). Selain itu, berdasarkan pembahasan pada penelitian ini, dapat dikatakan bahwa gejala *cabin fever* dapat berakibat pada diet yang tidak sehat. Kondisi sekarang yang mengakibatkan mahasiswa tidak memiliki kesempatan untuk mempelajari tugas perkembangan dan pembentukan identitas profesi, juga perlu menjadi perhatian.

Melalui penelitian ini, diharapkan data yang telah diperoleh dapat menjadi data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Berdasarkan hasil dari penelitian ini juga, diharapkan dapat dilakukan tindakan untuk menurunkan tingkat kecenderungan *cabin fever*, sebagai upaya menjaga kesehatan psikologis Mahasiswa Fakultas Keperawatan di era pandemi COVID-19 yang masih berlangsung hingga saat ini. Keterbatasan pada penelitian ini adalah waktu pengisian kuesioner yang dapat dikatakan sudah cukup lama dari awal munculnya COVID-19 di Indonesia dan awal berlakunya kebijakan PSBB. Pengambilan data direncanakan pada bulan April, namun karena memerlukan beberapa tahap lagi, sehingga terlaksana pada bulan Juni. Pembelajaran daring pun sudah berlangsung selama lebih dari 2 semester. Mungkin hasil penelitian akan sedikit berbeda jika dilaksanakan lebih cepat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 598 orang mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki rerata skor *Cabin Fever Scale* (15 ± 5.26453). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *Cabin Fever* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashokkumar, A., & Pennebaker, J. W. (2021). The Social and Psychological Changes of the First Months of COVID-19. doi:10.31234/osf.io/a34qp
- Aslan, H., & Pekince, H. (2020). Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels. *Perspect Psychiatr Care*. doi:10.1111/ppc.12597
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine And How to Reduce It: Rapid Review of The Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Carter, H., Drury, J., Rubin, G. J., Williams, R., & Amlot, R. (2015). Applying crowd psychology to develop recommendations for the management of mass decontamination. *Health Security*. doi:10.1089/hs.2014.0061
- Chin, W. C., & Rabbani, M. (2021). Development of Cabin Fever Scale in Malaysia. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(1), 115–122. https://doi.org/10.33736/jcshd.2324.2021
- Dresden, D. (2020). What to Know About Cabin Fever. Retrieved from https://www.medicalnewstoday.com/articles/cabin-fever#causes
- Drury, J. (2018). The Role of Social Identity Processes in Mass Emergency Behaviour: An Integrative Review. *European Review of Social Psychology*, 38-81. doi:https://doi.org/10.1080/10463283.2018.1471948
- Estacio, R. D., Lumibao, D. D., Reyes, E. A., & Avila, M. O. (2020, September). Gender Difference in Self-reported Symptoms of Cabin Fever among Quezon City University Students during the Covid 19 Pandemic. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 10(9), 848-860.
- Fetzer, T. R., Witte, M., Hensel, L., Jachimowicz, J., Haushofer, J., Ivchenko, A., . . . Yoeli, E. (2020). Global Behaviors and Perceptions at the Onset of the COVID-19 Pandemic (Working Paper No. 27082). *National Bureau of Economic Research*. doi:10.3386/w27082
- Fritscher, L. (2020). Cabin Fever Symptoms and Coping Skills. Retrieved from https://www.verywellmind.com/cabin-fever-fear-of-isolation-2671734
- Funk, C., & Tyson, A. (2020). Partisan Differences Over the Pandemic Response Are Growing. Retrieved from https://www.pewresearch.org/science/2020/06/03/partisan-differences-over-the-pandemic-response-are-growing/
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: First Suicidal Case in India ! *Asian Journal of Psychiatry*(101989), 49. Retrieved from 10.1016/j.ajp.2020.101989
- Guntuku, S. C., Garrick, S., Stokes, D. C., Agarwal, A. K., Seltzer, E., Merchant, R. M., & Ungar, L. H. (2020). Tracking Mental Health and Symptom Mentions on Twitter During COVID-19. *Journal of General Internal Medicine*. doi:10.1007/s11606-020-05988-8

- Hartwell-Walker, M. (2020). Coping with Cabin Fever. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/coping-with-cabin-fever#1>
- Honggowiyono, P. (2015). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Gunung Samudera.
- Jurblum, M., Ng, C. H., & Castle, D. J. (2020). Psychological Consequences of Social Isolation and Quarantine: Issues Related to COVID-19 Restriction. *AJGP*, 49, 778-783.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 29 Maret 2021. Retrieved from <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-29-maret-2021>
- Kementerian Luar Negeri RI. (2020). Kebijakan Pemerintah Republik Indonesia Terkait Wabah Covid-19. Retrieved from <https://kemlu.go.id/brussels/id/news/6349/kebijakan-pemerintah-republik-indonesia-terkait-wabah-covid-19#:~:text=Peraturan%20Pemerintah%20Nomor%202021%20tahun,provinsi%20atau%20kabupaten%20kota%20tertentu>.
- Kochhar, R. (2020). Unemployment rose higher in three months of COVID-19 than it did in two years of the Great Recession. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/06/11/unemployment-rose-higher-in-three-months-of-covid-19-than-it-did-in-two-years-of-the-great-recession/>
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y.-T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online Mental Health Services in China During The COVID-19 Outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4). doi:[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8)
- Martin, J. N., Millan, F., & Campbell, L. F. (2020). Telepsychology practice: Primer and first steps. *Practice Innovations*, 114-127. doi:<https://doi.org/10.1037/pri0000111>
- Morissan. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Phan, T. Q., & Airoidi, E. M. (2015). A Natural Experiment of Social Network Formation and Dynamics. *Proceedings of the National Academy of Sciences of The United States of America*. doi:[10.1073/pnas.1404770112](https://doi.org/10.1073/pnas.1404770112)
- Porpora, T. (2020). Cuomo: 'Cabin fever' is a second epidemic. Retrieved from <https://www.silive.com/coronavirus/2020/04/cuomo-cabin-fever-is-a-second-epidemic.html>
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019—A Perfect Storm? *JAMA Psychiatry*. doi:[10.1001/jamapsychiatry.2020.1060](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1060)
- Ribeiro, E., Sampaio, A., Goncalves, M. M., Taveira, M. D., Cunha, J., Maia, A., . . . Soares, T. (2020). Telephone-based Psychological Crisis Intervention: The Portuguese Experience with COVID-19. *Counselling Psychology Quarterly*. doi:[10.1080/09515070.2020.1772200](https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1772200)

- Rogers, K. (2020). Do I have 'cabin fever?' What it is, how to 'cure' it. Retrieved from <https://www.cnnphilippines.com/lifestyle/2020/3/20/cabin-fever-coronavirus-.html>
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. Sleman: Deepublish.
- Shukla, A., Parmar, P., Kapoor, G., Goswami, D., Jha, C. K., Patel, B., & Saraf, M. (2021). Curse of La Corona: Unravelling The Scientific and Psychological Conundrums of The 21st Century Pandemic. *Molecular Diversity*. doi:<https://doi.org/10.1007/s11030-020-10167-2>
- Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Rumana, N. A. (2020). *Aplikasi SPSS Untuk Analisis Data Kesehatan Bonus Analisis Data dengan SEM*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Soetjiningsih, C. H. (2018). *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-kanak Akhir*. Jakarta: Kencana.
- Tohardi, A. (2019). *Buku Ajar Pengantar Metodologi Penelitian Sosial Plus*. Tanjungpura University Press.
- Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S., & Phelps, A. (2018). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*. doi:10.1037/ser0000239
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi:10.3390/ijerph17051729
- WHO. (2020). Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
- Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely Mental Health Care For The 2019 Novel Coronavirus Outbreak is Urgently Needed. *Lancet Psychiatry*, 228-229. doi:10.1016/S2215-0366(20)30046-8
- Young, K. (2020). Combating Cabin Fever Amid Pandemic. Retrieved from <https://www.cbs19news.com/story/42027959/combating-cabin-fever>
- Zaki, J. (2020). Catastrophe Compassion: Understanding and Extending Prosociality Under Crisis. *Trends in Cognitive Sciences*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.05.006>
- Zhang, H., Qin, S., Zhang, L., Feng, Z., & Fan, C. (2020). A Psychological Investigation of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Patients in Mobile Cabin Hospital In Wuhan. doi:10.21037/atm-20-4907
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended Psychological Crisis Intervention Response To The 2019 Novel Coronavirus Pneumonia Outbreak in China: a Model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3-8. doi:10.1093/pcmedi/pbaa006