

**HUBUNGAN CABIN FEVER DENGAN GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2020****Hendra Vernando William Chandra Sumampouw¹, Noer Saelan Tadjudin^{2*}**¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas
Tarumanagara Jakarta²Bagian Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email Korespondensi: saelanpml@gmail.com

Disubmit: 23 Agustus 2022 Diterima: 17 September 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7574>**ABSTRACT**

Large-scale social restrictions or PSBB were carried out due to the COVID-19 pandemic throughout the world including Indonesia, that caused all Indonesian citizens had to stay at home and kept their distance from each other. With the PSBB, everyone, including students, especially medical must stay in their respective homes like boarding houses, where they must try to survive living alone and away from their closest relatives. Being alone in a small space and lack of interaction with people around can cause several symptoms such as irritability, moodiness, boredom, and feelings of dissatisfaction that are now known as Cabin Fever. The occurrence of cabin fever can trigger an individual to experience depression. Therefore, this study was conducted to determine the relationship between cabin fever and depression symptoms. This study used an observational analytic research design with a cross sectional approach. There were 106 respondents who were participated in this study based on random sampling from the medical faculty of Tarumanagara University Batch of 2020. The participants were required to fill out two questionnaires, namely Cabin Fever Phenomenon and Beck Depression Inventory II questionnaire online. The results of this study were 23 (21.7%) students were affected by cabin fever, 22 (95.7%) of them experienced depression. A significant relationship was found based on statistical analysis between cabin fever and depression (p-value 0.000)

Keywords: Cabin Fever, Depression, COVID-19**ABSTRAK**

Pembatasan sosial berskala besar atau PSBB dilakukan dikarenakan terjadinya pandemi COVID-19 di seluruh dunia termasuk Indonesia yang menyebabkan semua warga Indonesia harus tetap dalam rumah dan menjaga jarak antara satu sama lain. Dengan adanya PSBB, semua orang termasuk mahasiswa khususnya mahasiswa fakultas kedokteran harus menetap di kediamannya masing-masing seperti di kos, dimana mereka harus berupaya bertahan hidup sendirian dan jauh dari kerabat terdekat. Sendirian di dalam ruang yang kecil dan kurang interaksi dengan orang sekitar bisa menyebabkan munculnya beberapa perasaan seperti iritabilitas, kemurungan, kebosanan, dan perasaan tidak puas yang saat ini dikenal dengan istilah *Cabin Fever*. Terjadinya *cabin fever* bisa memicu

suatu individu untuk mengalami gejala depresi. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan dari *cabin fever* dengan gejala depresi. Pada penelitian ini digunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Diperoleh 106 responden yang diambil melalui *random sampling* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 yang dilakukan dengan mengisi dua kuesioner yaitu *Cabin Fever Phenomenon* dan *Beck Depression Inventory II* secara online. Pada hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 23 (21.7%) mahasiswa yang terkena *cabin fever*, 22 (95.7%) diantaranya mengalami depresi. Ditemukan adanya hubungan yang signifikan berdasarkan analisis statistik antara *cabin fever* dengan depresi (p -value 0.000)

Kata Kunci: *Cabin Fever*, Depresi, COVID-19

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 di Wuhan, China terjadi kasus pneumonia yang belum diketahui etiologinya (Handayani et al., 2020). Penyakit tersebut kemudian diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) oleh World Health Organization (WHO) pada tanggal 12 Februari 2020 (Organization, 2020). COVID-19 kemudian menyebar keseluruh dunia dan pada tanggal 2 Maret 2020, Pemerintah Indonesia mengumumkan bahwa terdapat 2 kasus orang yang terdiagnosa positif COVID-19 (Indonesia et al., 2020). Pada tanggal 18 Juli 2021, pemerintah Indonesia telah melaporkan terdapat 3.287.727 orang yang terdiagnosa positif COVID-19, dimana 88.659 orang dilaporkan meninggal karena COVID - 19 dan 2.640.676 orang pulih dari virus ini 19 (Indonesia et al., 2020).

Peningkatan jumlah kematian serta peningkatan jumlah orang yang terkonfirmasi COVID-19 menyebabkan perlunya dilakukan upaya penanggulangan, salah satunya dengan diberlakukannya pembatasan sosial berskala besar atau yang dikenal sebagai PSBB. PSBB merupakan tindakan yang

dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19 (Ayu, 2021; Nahar et al., 2020). Dengan adanya PSBB masyarakat dilarang untuk berkumpul, bertatap muka, dan dihimbau untuk tetap berada dirumah sampai beberapa waktu. Hal ini memiliki konsekuensi terjadinya perubahan pada kehidupan masyarakat, khususnya dari segi psikologis, yaitu dimulai dengan munculnya stres yang kemudian bisa menyebabkan *Cabin Fever* (Andiyanto, 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Chin dan Mohtaram di Malaysia yang dimuat dalam *Journal of Cognitive Sciences and Human Development* Maret 2021 yang lalu di dapatkan hasil, 46,8% orang dewasa di Malaysia memiliki gejala *cabin fever*. Dalam penelitian ini dijelaskan juga dengan hanya berdiam diri didalam rumah, meningkatkan risiko terjadinya *cabin fever* (Chin Wen & Mohtaram, 2021).

Cabin Fever lebih dikenal dengan kumpulan beberapa perasaan seperti iritabilitas, kemurungan, kebosanan, dan perasaan yang tidak puas (Putri, 2022). *Cabin Fever* disebabkan oleh keadaan dimana seseorang merasa bosan dengan hanya

melihat dinding rumah sehingga timbul rasa ingin menginjakkan kaki keluar rumah untuk bersenang-senang dengan kerabat maupun teman (Saptari, 2021). Perasaan ini di namakan claustrophobic . Keadaan isolasi atau mengurung diri di dalam ruangan dapat meningkatkan stres dan bisa memengaruhi aktivitas keseharian seseorang. Adanya gangguan stres pada suatu individu dapat menyebabkan peningkatan kadar hormon kortisol dalam tubuh, sehingga dapat mengeksaserbasi terjadinya gejala depresi (Fatmawati, 2019). Salah satu gejala depresi antara lain hilangnya minat untuk melakukan sesuatu, dan salah satu faktor yang dapat mencetuskan terjadinya depresi antara lain tidak mempunyai pekerjaan dan mempunyai finansial yang tidak seimbang (Lumongga, 2016). Semenjak COVID-19 menyebar ke seluruh dunia tepatnya awal tahun 2020 yang lalu, World Health Organization (WHO) melaporkan adanya peningkatan masyarakat seluruh dunia yang mengalami depresi sebanyak 25 % (Hennida et al., 2020).

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mempelajari lebih lanjut mengenai hubungan antara cabin fever dengan gejala depresi. Tidak sedikit mahasiswa kedokteran yang tinggal sendirian di rumah / rumah kost, dimana hal ini dapat menjadi pencetus munculnya cabin fever, yang kemudian bisa menyebabkan munculnya gejala depresi pada mahasiswa. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan cabin fever dengan gejala depresi pada mahasiswa Universitas

Tarumanagara Fakultas
Kedokteran Angkatan 2020.

KAJIAN PUSTAKA

Cabin Fever

Cabin fever adalah istilah untuk menggambarkan berbagai perasaan perasaan negatif akibat terlalu lama terisolasi di dalam rumah atau tempat tertentu. Kondisi ini rentan terjadi selama kebijakan stay at home yang ditetapkan pemerintah dan WHO untuk memutus mata rantai penyebaran virus Corona. Orang yang mengalami cabin fever merasakan sedih, bosan, gelisah, mudah tersinggung, dan beragam perasaan negatif lainnya akibat terlalu lama diam di suatu tempat dan terisolasi dari lingkungan sekitarnya (Fitriyani, 2020).

Cabin fever rentan terjadi pada orang-orang yang berada di tempat perlindungan saat terjadi bencana atau cuaca buruk, juga pada orang-orang yang menjalani karantina akibat adanya wabah penyakit, termasuk pandemi COVID-19 yang saat ini sedang berlangsung (Priadi, 2020).

Cabin fever memang tidak termasuk dalam gangguan psikologis, tetapi bukan berarti kondisi ini tidak nyata. Gejala yang muncul pada cabin fever benar-benar nyata hingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Setianto, 2020).

Gejala cabin fever yang dialami setiap orang bisa berbeda-beda. Namun, perasaan negatif yang muncul umumnya tidak hanya sesaat, melainkan berlangsung cukup lama hingga memengaruhi kehidupan sehari-hari orang yang mengalaminya, termasuk dalam bekerja, berinteraksi dengan orang lain, dan beristirahat (Saptari, 2021).

Gejala Depresi

Depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai proses berpikir, berperasaan dan berperilaku seseorang. Seseorang yang depresi memperlihatkan perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan, disertai perasaan sedih, kehilangan minat dan kegembiraan (Lestari, 2016).

Selain itu, yang bersangkutan juga kehilangan energi sehingga kelihatan mudah lelah dan malas beraktivitas. Ketika seseorang mengalami depresi, maka ini sangat mempengaruhi orang dengan cara yang berbeda, termasuk pikiran, tubuh, dan perilaku mereka. Depresi yang masih tahap ringan, sebagian besar orang tak merasakan gejalanya (Aprillia, 2010).

Depresi yang tidak diatasi, akan berbahaya bagi diri sendiri, maupun yang ada di sekitarnya. Pasaunya, seseorang dengan depresi cenderung mencerna persoalan hidup dari sisi gelapnya, memandang pesimis terhadap masa depan, berpikir negatif tentang diri sendiri maupun orang lain (Sukma, 2017).

Selain itu, seseorang yang mengalami cenderung sulit berpikir objektif dan rasional, pikiran otomatisnya didominasi oleh ketidakberdayaan hingga keinginan untuk menyakiti diri sendiri dan bunuh diri. Tak hanya itu saja, depresi dapat memengaruhi kesehatan fisik. Kecemasan yang berlebihan akan memacu hormon tertentu dalam tubuh, menyebabkan denyut jantung meningkat dan tekanan darah berlebihan (Dewi, 2020).

Baik pada anak-anak maupun orang dewasa, depresi pada akhirnya akan mengganggu

perubahan nafsu makan sehingga menimbulkan masalah pada perubahan berat badan, bisa turun atau naik (Dianovinina, 2018).

Depresi juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, akibatnya tubuh gampang terkena penyakit. Selain itu, depresi memengaruhi metabolisme gula darah di dalam tubuh, juga menurunkan gairah seksual. Tak jarang, depresi membuat penderitanya menjadi sakit kepala dan mengalami gangguan pencernaan yang tidak memberikan respon terhadap pengobatan (Junaidi, 2011).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional* untuk mengetahui hubungan *cabin fever* dengan gejala depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. Data dikumpulkan di Universitas Tarumanagara secara *online* yang dilakukan pada Maret 2022. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel yang dibutuhkan untuk mengetahui hubungan *cabin fever* dengan gejala depresi ini adalah 102 responden. Metode pengambilan data dalam penelitian ini yaitu pengisian kuesioner secara *online* melalui *g-form* yang di bagikan via *chat* kepada seluruh mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. Kuesioner terdiri dari informed consent, identitas, 28 pertanyaan mengenai *cabin fever* dan 21

pertanyaan mengenai gejala depresi.

Pengambilan data mengenai *cabin fever* menggunakan kuesioner *Cabin Fever Phenomenon*. Dikategorikan menjadi skor ≥ 50 *Cabin Fever* dan skor ≤ 49 Tidak *Cabin Fever*. Pengambilan data mengenai gejala depresi menggunakan kuesioner BDI-II (*Beck Depression Inventory-II*). Dikategorikan

menjadi normal jika skor 0 - 13, depresi ringan 14 - 19, depresi sedang 20 - 28, depresi berat 29 - 63. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *simple random sampling*.

HASIL

Pada penelitian dengan 106 responden didapatkan sebanyak 30 (28,3%) responden berjenis

kelamin laki-laki dan 76 (71,7%) responden berjenis kelamin perempuan (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Jumlah n (%)
Laki-laki	30 (28.3%)
Perempuan	76 (71.7%)

Pada tabel 2 dapat dilihat hasil penelitian ini didapatkan 83 (78.3%) responden tidak mengalami *cabin fever* dan didapatkan 23 (21.7%) responden mengalami *cabin fever*. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Michelle Chritso, *et*

al (2021), dimana didapatkan banyak masyarakat yang mengalami *cabin fever* terutama masyarakat yang bekerja sebagai tenaga kesehatan yang berhubungan langsung dengan pasien positif COVID-19.

Tabel 2. Presentasi Mahasiswa yang mengalami *Cabin Fever* menurut kuesioner *Cabin Fever Phenomenon*

Presentasi	Jumlah n (%)
Tidak <i>Cabin Fever</i> (skor ≤ 49)	83 (78.3%)
<i>Cabin Fever</i> (skor ≥ 50)	23 (21.7%)

Pada Tabel 3 dapat dilihat hasil penelitian ini didapatkan 67 (63.2%) responden tidak mengalami depresi, 15 (14.2%) responden mengalami gejala depresi ringan, 18 (17%) responden mengalami gejala

depresi sedang dan 6 (5.7%) responden mengalami gejala depresi berat. Hal ini serupa dengan laporan dari *World Health Organization (WHO)* awal pandemi COVID-19 tepatnya Januari 2020 lalu dimana terjadi

peningkatan masyarakat seluruh dunia yang mengalami depresi sebanyak 25%.⁹ Hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Zelalem, *et al* (2021) di Afrika Selatan, didapatkan dari 59 (21.5%)

responden mengalami gejala depresi dimasa pandemic COVID-19. Dimana terjadinya gejala depresi ini berkaitan dengan isolasi mandiri, *work from home*, dan *social distancing*.

Tabel 3. Presentasi Mahasiswa yang mengalami gejala depresi menurut kuesioner BDI-II

Presentasi	Jumlah n (%)
Normal (skor 0-13)	67 (63.2%)
Depresi Ringan (skor 14 - 19)	15 (14.2%)
Depresi Sedang (skor 20 - 28)	18 (17%)
Depresi Berat (skor 29 - 63)	6 (5.7%)

Pada tabel 4 diperoleh hasil yang signifikan secara statistik antara hubungan *cabin fever* dengan gejala depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan

2020 dengan *p-value* 0.000. Terdapat 22 (95.7%) responden dari 106 responden yang mengalami *cabin fever* dan mengalami gejala depresi.

Tabel 4. Hubungan *Cabin Fever* dengan gejala depresi.

	Tidak Mengalami Depresi	Mengalami Depresi
Tidak Mengalami <i>Cabin Fever</i>	66 (79.5%)	17 (20.5%)
Mengalami <i>Cabin Fever</i>	1 (4.3%)	22 (95.7%)

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dijelaskan oleh Dong dan Bouey tahun 2020 yang lalu dijelaskan keadaan isolasi pada suatu ruangan ini bisa memicu dan menstimulasi stress yang dapat mengancam rutinitas sehari-hari seseorang. Ketidakmampuan untuk bekerja, hanya berdiam saja di dalam suatu ruangan dan faktor ekonomi dapat

menimbulkan gejala depresi yang lebih parah. Dalam studi ini di dapatkan hubungan yang bermakna (*p-value* <0.05) antara hubungan *cabin fever* dengan depresi. Hal ini menjadi kelebihan utama penelitian ini dikarenakan bisa memberi nilai kebaruan (*novelty*) yang dapat digunakan sebagai landasan - landasan kedepannya untuk penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, di peroleh hasil sebagai berikut, terdapat 23 (21.7%) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 yang mengalami *Cabin Fever*. Terdapat 39 (36.9%) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 yang mengalami Depresi. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara hubungan *cabin fever* dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020 dengan nilai *p-value* 0.000.

Dari hasil penelitian ini, bagi responden diharapkan responden dapat mengurangi perilaku berdiam diri di dalam kos/rumah. Apabila berada di dalam kos/rumah pun harus disertai dengan melakukan sebuah kegiatan seperti belajar atau menonton film. Responden juga bisa berpergian keluar rumah untuk berolahraga dan mencari udara segar sambil tetap mematuhi protokol kesehatan. Selain itu Diharapkan juga bagi responden yang memiliki gejala *cabin fever* dan gejala depresi dapat melakukan konsultasi dengan dokter spesialis kejiwaan agar dapat dilakukan terapi. Bagi masyarakat Diharapkan masyarakat dapat mengurangi perilaku hanya berdiam diri di dalam rumah. Masyarakat diharapkan bisa tetap berpergian keluar rumah untuk mencari udara segar sambil tetap mematuhi protokol kesehatan. Selain itu diharapkan juga masyarakat yang memiliki gejala *cabin fever* dan gejala depresi dapat melakukan konsultasi dengan dokter spesialis kejiwaan agar dapat dilakukan terapi. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan kuesioner *cabin*

fever yang tervalidasi agar data yang diperoleh lebih akurat.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang telah menjadi wadah pendidikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik; Dr. dr. Noer Saean Tadjudin, Sp.KJ selaku dekan Universitas Tarumanagara sekaligus pembimbing skripsi saya; dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC selaku ketua Unit Penelitian dan Pengabdian masyarakat; serta mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 yang bersedia menjadi responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- andiyanto, T. (2021). *Pendidikan Dimasa Covid-19*. Raih Asa Sukses.
- Aprillia, Y. (2010). *Hipnotetri*. Gagasmedia.
- Ayu, S. G. (2021). *Analisis Fiqh Siyasah Terhadap Penerapan Sanksi Atas Pelanggaran Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Percepatan Penanganan Covid-19 (Studi Pada Gugus Tugas Covid-19 Kota Metro) Uin Raden Intan Lampung*].
- Chin Wen, C., & Mohtaram, R. (2021). Development Of Cabin Fever Scale In Malaysia. *Journal Of Cognitive Sciences & Human Development*, 7(1).
- Dewi, N. W. S. P. K. (2020). Penyembuhan Baby Blues Syndrome Dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara Dan Brahmari

- Pranayama. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 1-14.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.
- Fatmawati, F. (2019). Bunga Rampai: Apa Itu Psikopatologi? "Rangkaian Catatan Ringkas Tentang Gangguan Jiwa". In: Unimal Press.
- Fitriyani, V. R. (2020). Benarkah Relaksasi Psbb Melanggengkan Herd Immunity Di Indonesia? *Alam Pikir Era Pandemi: Kajian Lintas Ilmu*, 43.
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Corona Virus Disease 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 119-129.
- Hennida, C., Saptari, N. O., Aristyaningsih, I. G. A. A. R., & Febrianto, A. S. (2020). *Respons Negara Dan Institusi Global Terhadap Covid-19*. Airlangga University Press.
- Indonesia, P. D. P., Indonesia, P. D. S. K., Anestesiologi, P. D., Indonesia, T. I., & Indonesia, I. D. A. (2020). Pedoman Tatalaksana Covid-19. *Pdpi*, 3, 5-7.
- Junaidi, I. (2011). *Stroke, Waspada! Ancamannya*. Penerbit Andi.
- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai Dan Penanaman Konflik Dalam Keluarga*. Prenada Media.
- Lumongga, D. N. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Kencana.
- Nahar, L., Rusi, M., & Ujiantuti, E. (2020). Strategi Pemerintah Indonesia Dalam Membentuk Opini Publik Terkait Pemberlakuan Psbb. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(9), 632-640.
- Organization, W. H. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19): Situation Report*, 73.
- Priadi, R. (2020). [Buku] Kita Dan Corona. *Kumpulan Berkas Kepangkatan Dosen*.
- Putri, N. W. (2022). Analisis Pengalaman Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring Di Daerah Jorong Kauman, Kecamatan Rao Selatan, Kabupaten Pasaman.
- Saptari, J. (2021). Cabin Fever Dan Pandemi Covid-19: Bagaimana Pustakawan Menyikapinya? *Media Informasi*, 30(1), 70-78.
- Setianto, B. D. (2020). *Unika Dalam Wacana Publik: Gegara Pan (Dem) Ik: Terhimpit Untuk Melejit*. Scu Knowledge Media.
- Sukma, R. (2017). *Move On Dari Pikiran Negatif*. Saufa.