

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi covid-19 telah mengubah semua aspek kehidupan kita sehari-hari. Salah satunya muncul kebijakan baru tentang pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dengan menganjurkan masyarakat untuk tetap dirumah saja dan menjaga jarak secara fisik satu sama lain agar memutus rantai penyebaran covid-19. Adanya himbauan untuk tetap dirumah saja dan menjaga jarak membuat seseorang merasa terkurung karena diharuskan untuk tetap dirumah saja, hal ini dapat memunculkan masalah baru yang harus diwaspadai. Aktivitas yang dibatasi, hanya dirumah saja ini bisa menimbulkan demam kabin atau *cabin fever*. Situasi seperti ini dapat mengakibatkan kondisi fisik dan mental kita menurun. Padahal, seharusnya dalam situasi pandemi seperti ini setiap orang perlu menjaga kesehatan mental untuk menghindari keluhan fisik yang muncul akibat stres. Karena, ketika seseorang stres, maka sistem imun dalam tubuh akan berkurang. Ini akan menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit. Hasil survei yang dilakukan oleh fakultas kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) menunjukkan bahwa 35% responden dewasa mengalami gejala depresi selama masa pandemi covid-19. Angka ini lebih besar 5-6 kalilipat dari periode normal, dan hampir setengah dari mereka mengaku sempat berfikir untuk mengakhiri hidup (Sari, 2020).

Beberapa kasus permasalahan kesehatan mental pada saat pandemi covid-19 juga marak dibicarakan. Seperti kasus yang terjadi pada penghujung bulan Oktober 2020, seorang ayah di Kudus, Jawa Tengah mengajak anaknya untuk melakukan percobaan bunuh diri karena sang ayah merasa terinfeksi covid-19. Korban diduga mengalami depresi karena pandemi covid-19 (Ramadhoni, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya mengenai *cabin fever* juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Quezon City di Metro Manila mengalami gejala *cabin fever*

dengan jumlah responden sebanyak 252 orang. Sebagian besar responden wanita setuju bahwa mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi dan nafsu makan yang bertambah (Estacio et al., 2020). Selain itu berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti terhadap mahasiswa Universitas Adi Buana Surabaya, peneliti menemukan masalah adanya gejala *cabin fever* terhadap mahasiswa. Hal ini ditunjukkan pada motivasinya yang menurun, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah dan tersinggung, kelesuhan dan adanya keputusan.

Kurangnya interaksi sosial dan adanya isolasi di rumah membuat seseorang kurang aktif sehingga merasa bosan, hal ini akan rentan membuat seseorang terkena *cabin fever*. Pada umumnya istilah *cabin fever* ini diartikan pada beberapa penggabungan perasaan mudah marah, kemurungan, kebosanan, depresi atau perasaan tidak puas dalam menghadapi pengurangan, cuaca buruk, rutinitas, isolasi, atau kekurangan stimulus. *Cabin fever* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan respons umum seseorang yang mengalami isolasi atau pengurangan dalam jangka waktu yang lama (Estacio et al., 2020). Menurut Cambridge Dictionary *cabin fever* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak bahagia atau bosan karena menghabiskan terlalu banyak dirumah (cambridge dictionary, 2020).

Efek dari perilaku dari *cabin fever* adalah merasa tidak mampu mengikuti rutinitas harian atau mingguan, kesulitan tidur, terlalu banyak tidur, kesulitan berkonsentrasi, perubahan dalam penampilan, perubahan kebiasaan makan dan minum terlalu banyak alkohol (Estacio et al., 2020). *Cabin fever* bukanlah sesuatu yang dapat diremehkan karena jika tidak segera diatasi maka bisa menyebabkan depresi atau bahkan melukai diri sendiri (Healthwise, 2020). Jika tidak segera diatasi dengan teknik dan penanganan yang tepat *Cabin fever* dapat mengakibatkan serangkaian gejala yang sulit untuk diredakan, meski bukan tergolong penyakit atau gangguan psikologis namun efeknya dapat mengganggu aktivitas dan kehidupan seseorang jika tidak segera ditangani (Jovita, 2020).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang terkena *cabin fever* yaitu adanya perasaan tidak bisa terhubung secara fisik dengan teman dan keluarga, tidak dapat melakukan aktivitas yang menurut orang tersebut menyenangkan dan bermakna, menjadi mudah lelah karena pekerjaan, menurunnya motivasi dan lesu karena pekerjaan yang berkurang atau bahkan tidak adanya pekerjaan dan menjadi sering cemas tentang keuangan karena pendapatan yang berkurang (Estacio et al., 2020). Gangguan *cabin fever* yang muncul akibat isolasi, bukan hanya ditentukan karena lamanya waktu isolasi tetapi faktor seperti kualitas hidup dan hubungan dengan seseorang juga menjadi penentu seseorang terkena *cabin fever* (Maulana, 2020).

Pola hidup yang aktif secara sosial menjadi pola hidup yang lebih terbatas dan terisolasi cukup memicu seseorang terkena *cabin fever*. Lebih lanjut, orang diseluruh dunia dapat mengalami *cabin fever* selama *lockdown* dan isolasi karena pandemi covid-19 lebih menyebar dan meluas (Estacio et al., 2020). Hal ini tak terkecuali dialami oleh para mahasiswa. Adanya pandemic covid-19 membuat pemerintah menerbitkan surat edaran nomor 04 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid-19 (N. A. Makarim, 2020). Terkait hal itu membuat para mahasiswa diwajibkan untuk melakukan pembelajaran dirumah atau yang biasa disebut dengan “LURING”. Hal ini membuat mahasiswa rentan terkena *cabin fever* karena proses belajar mengajar hanya dilakukan secara *online* dan tidak bertatap muka secara langsung serta aktivitas hanya dilakukan didalam rumah saja. Oleh karena itu, konselor harus melakukan upaya dalam menurunkan *cabin fever* yang dialami peserta didik agar tidak mengganggu aktivitas dan kehidupannya.

Bimbingan dan konseling memiliki banyak layanan dalam menolong serta mencegah agar persoalan mengenai *cabin fever* yang dialami mahasiswa dapat diatasi salah satunya dengan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah

hubungan di mana konselor berusaha untuk membantu beberapa konseli untuk mencapai perkembangan atau penyesuaian yang memuaskan bagi diri mereka sendiri atau situasi kehidupan bersama. Ini terjadi dalam pengaturan di mana satu atau beberapa konselor bertemu konseli sebagai kelompok (Kumar, 1956). Bimbingan kelompok digunakan peneliti untuk menurunkan *cabin fever* yang dialami oleh mahasiswa.

Salah satu kegiatan bimbingan konseling yang mampu mencakup kegiatan lainnya yaitu layanan informasi. Layanan ini dapat memberikan berbagai informasi, baik informasi pribadi, sosial, karier, maupun belajar. Hal ini secara tidak langsung dapat menyelesaikan masalah yang dialami konseli secara keseluruhan. Layanan ini dapat menambah wawasan, mengenali dirinya (konsep diri) dan mampu menata masa depannya sebaik mungkin.

Banyak sekali media yang dapat digunakan dalam menyampaikan layanan informasi, salah satunya dengan menggunakan media audiovisual yang didalamnya mempunyai unsur suara dan unsur gambar dalam animasi. Terkait hal itu, animasi adalah salah satu bentuk presentasi bergambar yang menarik berupa simulasi gambar bergerak yang menggambarkan pergerakan atau perpindahan suatu objek. Penggunaan media pembelajaran seperti animasi dapat meningkatkan daya tarik, serta motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran (Pratiwi, 2018).

Permasalahan ini menarik untuk diteliti menggunakan layanan informasi dengan video animasi, dengan dasar teori media pembelajaran yang dikembangkan oleh Edgar dale yakni konsep *cone of experience*. Konsep ini memberikan alasan dasar tentang keterkaitan antara teori belajar dengan komunikasi audiovisual, sehingga symbol dan gagasan yang abstrak akan lebih mudah dipahami dan diserap oleh mahasiswa.

Berdasarkan dari fenomena *cabin fever* pada masa pandemi covid-19 inilah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penulisan dengan judul “Efektivitas Layanan

Informasi dengan Menggunakan Video Animasi untuk Mereduksi *Cabin Fever* pada Mahasiswa di Universitas Adi Buana Surabaya”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Adi Buana Surabaya dengan menggunakan objek berupa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya. mengingat adanya keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka perlu untuk ditetapkan batasan variabel dan subvariabel yang diteliti. Adapun keterbatasannya antara lain sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini variabel yang digunakan oleh peneliti adalah layanan informasi dengan menggunakan video animasi dan *cabin fever*.
2. Pada penelitian ini, instrumen yang dipakai peneliti adalah instrumen hasil buatan peneliti itu sendiri itu sendiri tanpa menggunakan *Judgment Instrument*.

C. Rumusan Masalah

Apakah Layanan Informasi dengan menggunakan Video Animasi efektif untuk mereduksi *Cabin Fever* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan informasi dengan menggunakan video animasi untuk mereduksi *cabin fever* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas adalah layanan informasi dengan menggunakan video animasi, sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah *cabin fever*. Kedua variabel tersebut, didefinisikan secara operasional sebagai berikut.

1. *Cabin fever* adalah gambaran sifat dan berbagai perasaan negatif yang dialami seseorang akibat kondisi tidak bahagia serta kurangnya melakukan kontak fisik dan sosial karena

terlalu lama melakukan isolasi didalam rumah atau di tempat tertentu dengan jangka waktu yang tidak dapat ditentukan.

2. Layanan informasi dengan menggunakan video animasi adalah kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan serta pemahaman supaya mampu mengambil keputusan secara tepat dalam berbagai aspek berbentuk presentasi yang berupa simulasi gambar yang bergerak yang menggambarkan perpindahan atau pergerakan suatu objek.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Sebagai sumbangan bagi dunia pendidikan serta wawasan keilmuan mengenai *cabin fever* agar dapat memberi sumbangan pemikiran tentang pengaruh negatif dari fenomena *cabin fever* pada saat pandemi covid-19.

2. Secara Praktis

Diharapkan agar bermanfaat bagi konselor, mahasiswa, guru, dan siswa untuk lebih memahami *cabin fever* dan permasalahannya selama pandemi covid-19. Agar mampu membentuk langkah antisipatif yang tepat bagi konselor, mahasiswa, guru, dan siswa terutama terkait dengan *cabin fever*.