

CABIN FEVER DAN PANDEMI COVID-19: Bagaimana Pustakawan Menyikapinya?

Oleh: Janu Saptari

Perpustakaan Universitas Gadjah Mada

Email: janu_s@ugm.ac.id

INTISARI

Kondisi pandemi COVID-19 menyebabkan banyak orang, termasuk pustakawan merasa khawatir atau takut yang berlebihan. Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda COVID-19 karena informasi dan berita yang tidak menyenangkan tersebar setiap harinya melalui berbagai media online. Keadaan demikian membuat seseorang mengalami kecemasan, kegelisahan dan perasaan negatif lainnya. Inilah yang disebut gejala cabin fever (demam kabin). 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. Pembahasan dalam artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis data secara deskriptif yang bersumber dari pengamatan lingkungan secara langsung dan berbagai media online. Dapat disimpulkan bahwa hanya orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar gejala cabin fever; bahkan mampu menjadikan pembelajaran hidup, cerita menarik dan semangat untuk beraktivitas yang produktif pada aktivitas selanjutnya.

Kata kunci: Cabin fever; COVID-19; pustakawan

A. PENDAHULUAN

Penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) mendorong masyarakat untuk lebih banyak beraktivitas di tempat terbatas dengan perangkat digital. Presiden Joko Widodo saat memberikan konferensi jarak jauh pada Senin 16 Maret 2020 mengimbau masyarakat untuk bekerja, belajar, dan beraktivitas di dan dari

rumah. “Kebijakan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah perlu terus digencarkan untuk mengurangi penyebaran COVID-19.” Imbauan tersebut direspon oleh kalangan luas baik mulai dari institusi pemerintah maupun swasta dari pusat sampai ke daerah.

Tindak lanjut di Universitas Gadjah Mada, rektor menerbitkan

Surat Edaran (SE) Rektor UGM no. 1604/UN1.P/HKL/TR/2020 tentang Kesiapsiagaan dan Pencegahan Penyebaran COVID-19 di lingkungan UGM tanggal 14 Maret 2020. Selanjutnya diikuti kebijakan membuka peluang bagi pegawai UGM bisa bekerja dari rumah masing-masing. Kebijakan baru ini tertuang dalam SE Rektor No.2428/UN1.PIV/SDM/AP/2020 tanggal 15 Maret 2020 tentang Panduan *Work from Home* Terkait Tindak Lanjut Pencegahan Penyebab *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) di lingkungan Universitas Gadjah Mada. Kebijakan ini diteruskan dengan mengeluarkan SE Rektor No. 1606/UN1.P/HKL/TR/2020 tentang Tanggap Darurat COVID-19 di lingkungan UGM pada tanggal 16 Maret 2020. SE ini menanggapi perkembangan penyebaran wabah COVID-19 yang terjadi di berbagai negara, status pandemik oleh WHO, kondisi penyebaran di wilayah DIY dan sekitarnya.

Dampak positif yang terjadi karena WFH dan sosial distancing antara lain masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga yang semakin dekat,

munculnya aktivitas-aktivitas baru yang produktif dan hemat, serta meningkatnya literasi pemanfaatan Teknologi Informasi (TI). Sementara dampak negatif yang sangat dirasakan oleh masyarakat, termasuk pustakawan, antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, model bekerja menggunakan *online* menimbulkan kebosanan dan kejenuhan.

Model aktivitas semacam ini yang sudah berlangsung cukup lama (lebih dari satu tahun sejak Maret 2020 hingga saat artikel ini bulan Juni 2021) dan akan banyak dampak negatif seperti kebosanan, stress serta gejala *cabin fever*. *Cabin fever* adalah istilah untuk menggambarkan berbagai perasaan perasaan negatif akibat terlalu lama terisolasi di dalam rumah atau tempat tertentu. Terjadinya fenomena *cabin fever* atau kegelisahan akibat terisolasi di rumah dalam kurun waktu yang lama bisa melanda siapapun, termasuk pustakawan. Di sisi lain, pustakawan juga dapat mengalami stress akibat bayang-bayang ketakutan tertularnya COVID-19 ataupun kemungkinan terkena inveksi COVID-19. Protokol kesehatan yang harus ditaati mengakibatkan tekanan tersendiri bagi

Artikel

setiap orang, penderita, keluarga ataupun teman sekantor akibat terpapar COVID-19 tersebut.

Adanya fenomena di atas, artikel ini membahas bagaimana pustakawan menyikapi gejala *cabin fever* di masa pandemi COVID-19. Pembahasan ini menggunakan metode analisis deskriptif yang bersumber dari data primer yaitu opini pribadi, menanyakan langsung ke sumber dan melihat lingkungan tempat kerja, serta data sekunder, yaitu informasi dari beberapa media online.

B. PEMBAHASAN

Cabin Fever

Apa itu *cabin fever*? *Cabin fever* adalah serangkaian perasaan/emosi negatif dan sensasi stres yang mungkin dihadapi seseorang ketika mereka merasa terisolasi dari dunia luar. *Cabin fever* adalah istilah untuk menggambarkan berbagai perasaan negatif akibat terlalu lama terisolasi di dalam rumah atau tempat tertentu. Kondisi ini rentan terjadi selama kebijakan *stay at home* yang ditetapkan pemerintah. Tandry (2020) menjelaskan bahwa "*Cabin fever* itu kayak seolah-olah kita berada di dalam kabin yang tertutup, terisolasi."

Dengan demikian maka meskipun sedang berada di rumah sendiri, tetapi memposisikan dan menganggap seolah diri Anda seperti terisolasi di penjara atau rumah tahanan saat ini, maka *cabin fever* itu akan terjadi.

Penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), tinggal di rumah terus-menerus merupakan situasi yang menantang bagi kebanyakan orang. Karena isolasi ini, orang bisa mengalami gejala *cabin fever*. Turro Wongkaren sebagai Anggota Tim Pakar Satgas COVID-19 Nasional (RI) Bidang Perubahan Perilaku meminta tiap orang mewaspadai dampak psikologis ini dengan tidak nekat bepergian selama COVID-19 masih mewabah.

Pada awalnya faktor yang mendasari *cabin fever* yakni kebiasaan masyarakat Indonesia yang kerap bertemu banyak orang atau ke tempat keramaian ketika libur panjang. Kebiasaan pergi-pergi ini sudah menjadi kebiasaan dan budaya di masyarakat. Apalagi ketika ada PSBB, keinginan untuk melakukan aktivitas seperti situasi normal sangat dibatasi. Dengan demikian dari keterbatasan itu muncul kegelisahan ketika orang terpaksa harus di rumah saja selama

masa pandemi COVID-19 ini.

Ciri-ciri orang yang terkena *cabin fever* ini terlihat mudah tersulut emosi. Gejala *cabin fever* itu salah satunya, kalau bahasanya gaul adalah “bawa perasaan” (baper). Kelamaan di rumah jadi baperan, sedikit-sedikit mudah tersinggung. 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.

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.

Kondisi isolasi atau PSBB ini dialami bersama-sama dan masif karena adanya pembatasan sosial lantaran pandemi COVID-19. Masyarakat luas termasuk pustakawan tidak bisa dipungkiri, melakukan segala aktivitas dari rumah sudah menjadi sesuatu yang biasa saja atau normal baru (*new normal*).

Gejala *Cabin Fever*

Perasaan terkurung dan bosan karena *cabin fever* dapat menimbulkan sejumlah gejala emosional. Gejala ini misalnya perasaan kelelahan, menurunnya motivasi, menjadi emosional, sulit berkonsentrasi, pola tidur tidak teratur, kesulitan untuk bangun tidur, kelesuan, atau merasa sedih terus-menerus. Pada setiap orang, gejala yang dialami bisa sangat bervariasi. Personalitas dan temperamen seseorang akan menentukan bagaimana cara menghadapi *cabin fever*. Sebagian orang dapat mengatasi perasaan ini dengan lebih mudah, sementara individu yang lain, gejala ini bisa menimbulkan kesulitan besar dalam menjalaninya.

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. 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. Nereza (2020) menjelaskan secara rinci gejala dan tips dalam menghadapi gejala *cabin fever* sebagai berikut: 1) Merasa sangat sedih, gelisah (agitasi), dan putus asa, 2) Lemas atau kurang energi, 3) Mudah marah dan tersinggung, 4) Sulit berkonsentrasi atau berpikir, 5) Mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur atau bangun terlalu dini, 6) Menjadi tidak sabar, 7) Tidak tertarik dan tidak memiliki motivasi terhadap segala hal, 8) Kerap mengidam makanan atau justru tidak nafsu makan, 9) Mengalami kenaikan atau penurunan berat badan, 10) Sulit percaya pada orang-orang di sekitarnya, dan 11) Tidak mampu mengendalikan emosi dan stres.

Mengatasi *Cabin Fever*

Sebenarnya cara sederhana untuk mencegah dan mengatasi cabin fever dengan bepergian ke luar rumah. Namun, di tengah pandemi COVID-19 ini, cara tersebut bukanlah pilihan yang bijak. Beberapa hal yang bisa dilakukan antara lain:

1. Hirup udara segar dari teras rumah

Untuk mencegah dan mengatasi rasa jenuh karena harus di rumah saja selama pandemi, adalah dengan cara keluar ke depan rumah atau duduk-duduk di teras untuk sekadar menghirup udara segar, berjemur sinar matahari pagi, bersantai, atau melihat-lihat kondisi sekitar. Namun dipastikan bahwa tetap menerapkan physical distancing dengan orang yang lain, memakai masker, serta mencuci tangan setelah masuk ke dalam rumah. Jika sampai berjalan-jalan cukup jauh dari rumah, segera mandi dan ganti baju setelahnya.

2. Jaga komunikasi dengan orang lain

Tetaplah rutin untuk mengobrol lewat telepon, sosial media (whatsapp) atau bertatap muka di video call dengan relasi, atau keluarga yang tidak tinggal serumah. Tetap menjaga komunikasi di tengah pandemi ini akan membuat merasa tidak sendirian. Berbagi cerita mengenai apa yang dirasakan dengan orang-orang terdekat juga bisa menjadi cara untuk melegakan hati dan mendapatkan solusi dari masalah-masalah yang sedang dihadapi.

3. Tetap merawat kehidupan sosial

Bertemu dengan para relasai, keluarga besar atau teman lainnya dengan cara berbeda. Tentu saja memanfaatkan teknologi dengan panggilan video, saling sapa di jejaring sosial, atau bahkan dengan gerakan penggalangan dana bersama-sama. Tetap terhubung dengan orang lain yang juga menghadapi situasi yang sama akan membantu merasa bahwa kita tidak sendirian.

4. Eksplorasi sisi kreatif

Eksplorasi hobi yang jadi salah satu keuntungan karena kita jadi lebih punya banyak waktu di rumah sebenarnya. Tanya pada diri sendiri, hal apa yang disukai. Kegiatan memasak, berkebun, bermain musik, menulis, melukis, menyanyi, menari, membuat swakriya, menonton film, dan baca buku. Ini bisa dilakukan lebih sering karena tidak lagi bisa beralasan tidak ada waktu.

5. Meluangkan waktu untuk “me time”

Berdiam di rumah saja sama-sama jadi tantangan untuk yang tinggal sendirian atau bersama orang lain. Bagi yang tinggal sendirian, perasaan terisolasi bisa semakin intens.

Sementara itu, yang berbagi atap dengan orang lain, bisa jadi malah merasa kurang punya waktu bagi dirinya sendiri. Orangtua punya tanggung jawab ke anak, begitu juga pasangan dengan pasangannya. Namun, ini bukan berarti tak boleh atau tidak bisa punya waktu untuk diri sendiri.

6. Berolahraga

Orang yang tidak berolahraga secara teratur relatif lebih rentan terhadap kecemasan. Ini karena olahraga menurunkan hormon stres tubuh, seperti kortisol. Pada saat yang sama, olahraga juga membuat otak melepaskan endorfin, senyawa yang dapat meningkatkan suasana hati. Ada banyak olahraga yang bisa dilakukan di ruang terbatas sekitar tempat tinggal. Pastikan rutin berolahraga walau hanya di dalam rumah, supaya tubuh bugar dan pikiran juga tetap sehat. Ada banyak pilihan olahraga di rumah yang bisa dilakukan, misalnya treadmill, yoga, dan latihan kekuatan otot. Lakukan olahraga secara teratur minimal 30 menit sehari. Jika ada kesulitan untuk berolahraga dan membutuhkan bimbingan, ada banyak tutorial olahraga yang tersedia secara online.

7. **Konsumsi makanan bergizi**

Salah satu gejala *cabin fever* yang perlu diwaspadai yakni fokus pada makanan. Hal ini bisa berujung pada kelebihan berat badan atau bahkan obesitas bila terus-menerus menuruti dorongan ini dengan mengonsumsi makanan yang tidak sehat hanya untuk memuaskan keinginan dan memanjakan lidah. Hal itu perlu diterapkan pola makan yang sehat, sehingga tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup. Dengan demikian kesehatan akan terjaga dan sistem imunitas tubuh juga akan lebih kuat untuk melawan kuman penyakit lainnya.

8. **Ciptakan rutinitas**

Meski sedang *Work from Home* (WfH), tetap tidak boleh bekerja dengan jadwal semaunya atau malah hanya bersantai seharian. Sebaiknya dibuat jadwal untuk bekerja, belajar, atau melakukan aktivitas lainnya agar rutinitas tetap teratur. Cara ini akan membuat tetap produktif dan terhindar dari *cabin fever*. Sebagai contoh, bangun dan mandi di pagi hari, supaya tubuh segar dan pikiran lebih jernih. Setelahnya bisa mengerjakan tugas, lalu makan siang dan beristirahat sejak di waktu yang sama seperti saat sedang

di kantor. Selain bisa membuat menjadi lebih malas, *work from home* juga dapat membuat sering lembur tanpa disadari. Jadi bisa usahakan untuk produktif di jam kerja dan berhenti bekerja ketika jam kerja sudah selesai. Di luar jam kerja bisa menghabiskan waktu dengan melakukan kegiatan yang disukai, misalnya bercocok tanam di sekitar rumah, bermain dengan hewan peliharaan, membaca buku, memasak, atau bermain alat musik. Perlu dihindari bangun pagi dan tak tahu apa yang mau akan dilakukan hari itu. Ini membuat lebih rentan merasa terdemotivasi. Sebagai contoh kecil seperti melakukan peregangan kecil pada pagi hari, sarapan, bekerja, menyiapkan makan siang, bekerja, melakukan hobi, makan malam, lalu menikmati aktivitas yang disukai, seperti menonton film. Penting juga “tujuan kecil” setiap harinya, baik yang berkaitan dengan pekerjaan maupun kehidupan personal. Seperti hari ini akan menata ulang pakaian yang tidak lagi terpakai, bersih-bersih kamar, memindahkan tanaman hias ke pot yang lebih besar, atau memasak dan mengirimkan makanan ke tetangga dan relasi lainnya.

Cabin fever bisa mengakibatkan penurunan produktivitas, masalah hubungan dengan orang lain, bahkan gangguan kesehatan fisik maupun mental. Sebelum ini terjadi, lakukanlah langkah-langkah di atas untuk mencegah dan mengatasi *cabin fever*. Pergunakanlah waktu dan kesempatan selama berada di rumah untuk mengembangkan kemampuan dengan belajar hal-hal baru, menyelesaikan pekerjaan yang sudah lama terbengkalai karena terlalu sibuk, serta mempererat hubungan dengan relasa dan keluarga.

C. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa beragam respons orang termasuk pustakawan terhadap kondisi *cabin fever* akibat adanya pandemi COVID-19. Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar dan pemberlakuan work from home (WfH) menyebabkan sebagian besar aktivitas dilakukan di tempat terbatas melalui online, tidak terkecuali proses layanan perpustakaan yang dilakukakn oleh pustakawan. Kondisi demikian menimbulkan kebosanan dan kejenuhan sehingga menimbulkan adanya gejala *cabin*

fever. Akan tetapi sisi positif yang bisa diambil yakni emaksa pustakawan dan orang lain yang terkait menjadi lebih cepat meleak IT dan terbiasa memanfaatkan media online. Kondisi tersebut memunculkan ide-ide kreatif yang produktif. Kemampuan menyesuaikan diri yang cepat dan spontan serta menikmati kondisi yang ada akan mengalihkan efek gejala *cabin fever* menjadi pemberdayaan pada sumber daya manusia dibidang pelayanan dan interaksi secara *online* antara pustakawan dengan pemustaka, mauapun interaksi antar pustakawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Nereza, M. (2020). Waspadai *Cabin Fever* Akibat Terlalu Lama Tinggal di Rumah. <https://www.alodokter.com>.
- Presiden RI. (2020). Konferensi pers di Istana Bogor dalam www.kompas.com diakses tanggal 30 April 2021.
- Rektor UGM. (2020a). SE Rektor UGM No. 1604/UN1.P/HKL/TR/2020 tentang Kesiapsiagaan dan Pencegahan Penyebaran COVID-19 di lingkungan UGM

Artikel

- Rektor UGM. (2020b). SE Rektor No.2428/UN1.PIV/SDM/AP/2020 tentang Panduan Work from Home Terkait Tindak Lanjut Pencegahan Penyebab Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Lingkungan Universitas Gadjah Mada.
- Rektor UGM. (2020c). SE Rektor No. 1606/UN1.P/HKL/TR/2020 tentang Tanggap Darurat COVID-19 di Lingkungan UGM.
- Tandry. (2020). Pandemi Corona Banyak di Rumah Bisa Picu Cabin Fever, Apa Itu? Ini Penjelasannya. <https://www.kompas.com>.
- Wongkaren, T. (2020). Tim Pakar Satgas COVID-19 Nasional (RI) Bidang Perubahan Perilaku. <https://www.tribunnews.com>