

**“HUBUNGAN ANTARA *CABIN FEVER PHENOMENON*  
DENGAN PENYESUAIAN DIRI INDIVIDU DALAM MASA  
PANDEMI *COVID-19* DI KECAMATAN PRAMBANAN  
KABUPATEN KLATEN”**

**SKRIPSI**

“Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Meraih Gelar Sarjana  
Strata 1 Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas  
Widya Dharma Klaten”



**Di Ajukan Oleh :**

**Respati Rifki Dinna**

**1761100005**

**Fakultas Psikologi dan Kesehatan**

**Universitas Widya Dharma Klaten**

**Tahun 2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

HUBUNGAN ANTARA *CABIN FEVER PHENOMENON* DENGAN PENYESUAIAN  
DIRI INDIVIDU DI KECAMATAN PRAMBANAN DALAM MASA PANDEMI  
*COVID-19*

Diajukan Oleh :

Respati Rifki Dinna

1761100005

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten pada:

Hari : *Selasa,*  
Tanggal : *26 Juli 2021*

Pembimbing I



**Dra. Dwi Wahyuni U, S.Psi., M.phil**  
NIP. 19670224 199403 2 001

Pembimbing II



**Anna Febrianty, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog**  
NIK. 690 811 318

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

2021

**HALAMAN PENGESAHAN**

Diterima dan disetujui Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
Universitas Widya Dharma Klaten pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 11 Agustus 2021  
Waktu : 09:00 WIB  
Tempat : Universitas Widya Dharma Klaten

Dewan Penguji Skripsi,

Ketua



Winarno Heru M. S.Psi., M.Psi

NIK. 690 811 318

Penguji Utama



Dra. Dwi Wahyuni U. S.Psi., M.Phil

NIP. 119670224 199403 2 001

Sekretaris



Hartanto, S.Psi., MA

NIK. 690 313 334

Penguji Pendamping

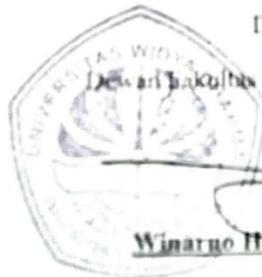


Anna Febrianty, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psi

NIK. 690 811 318

Disahkan,

Dewan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Winarno Heru M. S.Psi., M.Psi

NIK. 690 811 318

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Respati Rifki Dinna

NIM : 1761100005

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan dengan judul “Hubungan Antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri Individu dalam masa pandemi *covid-19* di Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Hal yang bukan karya saya sudah dijelaskan sumbernya dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini merupakan hasil plagiasi, melanggar norma dan kaidah-kaidah akademik, maka gelar dan ijazah yang telah saya terima dapat sewaktu-waktu dicabut / ditinjau kembali.

Klaten, 20 Juli 2021

nbuat Pernyataan  
  
RESPATI RIFKI DINNA

## MOTTO

“Kita adalah apa yang kita pikirkan, berawal dari pikiran kemudian menjadi perasaan, perasaan menjadi ucapan, ucapan menjadi perilaku dan perilaku menjadi kebiasaan, sedangkan kebiasaan yang akan menentukan siapa kita nanti”

“Yang kita rasakan saat ini tidak lain dan tidak bukan agar kita memproses diri untuk kuat dan selalu bersyukur”

“Hargai dan syukuri segala sesuatu mulai dari hal terkecil dalam hidup, maka kebahagiaan yang akan kita dapatkan”

“Kebahagiaan bukan dicari, melainkan diciptakan : walau berpindah tempat sekalipun kebahagiaan tidak akan kau temui jika dirimu menciptakannya sendiri”

“You cannot slow the setting of the sun, you can only choose how to spend your time in the light” (Blake Auden)

“Paksa , Bisa , Terbiasa”

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukur Allhamdulillahirobil'allamin saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan petunjuknya , tentu dengan segala pertolongan dan kehendak dari Allah SWT saya mampu bertahan sampai saat ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

Kedua orang tua tercinta, Bapak Sutapa Hardaya dan Ibu Tining Rahayu yang selalu dan tanpa lelah membimbing dan menyayangi saya tanpa pamrih. Yang selalu melindungi dan memperjuangkan kebutuhan bahkan keinginan saya, saya persembahkan karya kecil ini untuk setidaknya membuat bapak dan ibu kiranya sejenak berbahagia, karena saya tahu dunia seisinya pun tidak akan mampu membalas semua jasa yang telah bapak ibu berikan kepada saya. Sehat selalu dan bahagia selalu adalah doa yang tidak pernah berhenti saya ucapkan dan saya utamakan. Dan juga kepada kakak adik saya , Mas Gempa dan Adek Dhitsa yang selalu menyayangi dan menssupport saya, yang membuat rumah menjadi lebih bernyawa dengan kehadiran mereka.

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr Wb.

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan petunjuknya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri Individu dalam masa pandemi covid-19 di Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten” disusun sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar sarjana strata 1 Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten.

Pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada semua pihak yang telah penuh kesabaran dan ketulusan hati memberikan bimbingan, dorongan dan bantuan sehingga penulisan skripsi ini selesai.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan petunjuk berbagai pihak, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bp. Dr. Purwo Haryono, M.Hum selaku wakil rektor bidang akademik Universitas Widya Dharma
2. Bp. Winarno Heru Murjito, M.Psi., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten
3. Ibu. Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si selaku ketua jurusan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma Klaten

4. Ibu. Dra. Dwi Wahyuni Utami, S.Psi., M.Phil selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu. Anna Febrianty S, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing peneliti untuk terselesaikannya skripsi ini.
6. Bp. Hartanto, S.Psi., M.A selaku dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma
7. Bp. Drs Jajang Susatya. M.Si selaku dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma
8. Ibu. Ummu Hani Almasitoh, S.Psi., M.A selaku dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Widya Dharma
9. Responden atau subjek yang telah bersedia mengisi form penelitian
10. Staff perpustakaan yang selalu siap menyediakan literature yang peneliti butuhkan
11. Seluruh sahabat yang sangat saya sayangi, yang sangat saya hargai kehadiran dan kebersamaannya, yaitu hantu pisang goreng keju si 24/7 yang selalu menjadi notifikasi utama dalam halaman chatting, is is mon mon ibu guru yang selalu siap sedia dengan berbagai macam pertanyaan yang saya sampaikan, dedek gemes yang selalu mempersembahkan lagu dengan suara merdu melalui voice note, tictac yang selalu saya irikan tentang jiwa tenang dan santainya dalam menghadapi berbagai macam situasi, chipik si sungkan yang begitu menyayangi ketiga

meminta saya untuk lebih tenang (tidak heboh) tapi dia juga orang yang akan paling bertanya “kenapa/ada apa” ketika saya diam.

12. Saudara dan kerabat : Dek Rini , Mba Nabila, Dek Nadia, Dek Sofi, yang selalu hadir di sisi saya ketika saya membutuhkan dukungan dan bantuan.
13. Teman-teman satu angkatan “Psikologi 17” Arfian, Amin, Devi, Lia, Asti, Rika, Yaya, Bagus, Richardus, teman-teman ospek Lujeng, Ibeth, Eka, teman teman KKN dan untuk semua yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, peneliti memohon berbagai pihak untuk mengembangkannya. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan peneliti terima.

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi pembaca.

Klaten, 20 Juli 2021

Peneliti,



RESPATI RIFKI DINNA

## DAFTAR ISI

Cover .....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iv
Motto.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	x
Abstrak.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A...Latar Belakang.....	1
B...Rumusan Masalah.....	6
C... Tujuan Penelitian.....	6
D...Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
A...Cabin Fever Phenomenon.....	8
B...Penyesuaian Diri.....	18
C...Kekhasan Wilayah Sampel.....	28
D...Hubungan <i>Cabin Fever Phenomenon</i> dengan Penyesuaian Diri.....	28
E... Kerangka Pikir.....	30
F... Hipotesis.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A...Jenis Penelitian.....	31

B... Identifikasi Variabel.....	32
C... Definisi Operasional.....	33
D... Subjek Penelitian.....	34
E... Metode Pengumpulan Data.....	36
F... Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
G... Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A... Persiapan Penelitian.....	46
B... Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	48
C... Pelaksanaan Penelitian.....	52
D... Deskripsi Data Penelitian.....	53
E... Analisa Data.....	56
F... Pembahasan.....	62
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
A... Kesimpulan.....	66
B... Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

**Respati Rifki Dinna, 1761100005 “Hubungan Antara *Cabin Fever Phenomenon* Dengan Penyesuaian Diri Individu Dalam Masa Pandemi *Covid-19* Di Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten”**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *cabin fever phenomenon* dengan penyesuaian diri individu dalam masa pandemi covid-19 di Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. Issu ini diangkat berdasarkan fakta lapangan yang terjadi akibat pandemi *covid-19*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan model regresi linear sederhana, yaitu model regresi dengan mengukur ada tidaknya hubungan sebab akibat antar variabel independen (x) dan variabel dependen (y). Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kecamatan Prambanan. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan menentukan kriteria tertentu yaitu orang yang pernah terjangkit *covid-19* dengan rentan usia 17- 30 th dan berhasil sembuh. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 individu. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode angket/kuesioner. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach's* yaitu sebesar 0,885 untuk *cabin fever phenomenon*, dan 0,763 untuk penyesuaian diri. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Korelasi. Dari hasil penelitian diperoleh ada hubungan Negatif dan signifikan antara *cabin fever phenomenon* dengan penyesuaian diri individu di Kecamatan Prambanan. Besarnya hubungan dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi 0.558 (55,8%) dan sisanya dipengaruhi oleh factor lain sebesar 44,2%, nilai statistik  $R = 0,747$  dengan signifikansi  $0.001 < 0,005$ . Dengan demikian, semakin rendah *Cabin Fever Phenomenon* maka semakin tinggi Penyesuaian Diri Individu di Kecamatan Prambanan.

**Kata Kunci :** *Cabin Fever Phenomenon*, Penyesuaian Diri

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Berinteraksi antar sesama manusia adalah hal yang harus dilakukan untuk mencapai beberapa kepentingan hidup dan kepentingan sosial. Namun dalam beberapa waktu belakangan ini hal tersebut menjadi terkendala dikarenakan adanya wabah penyebaran virus baru yaitu *Covid-19*. *Coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Coronavirus* jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19).

*Covid-19* telah menyebar luas ke berbagai Negara terhitung sejak Desember 2019. Tentu saja hal ini membawa beberapa dampak yang membuat manusia tidak dapat berinteraksi satu sama lain secara langsung seperti biasa. Kebijakan pemerintah dalam merancang protokol kesehatan

untuk memutus rantai penyebaran virus ini salah satunya adalah himbauan untuk tetap berada di rumah dalam kurun waktu yang telah ditentukan.

Interaksi sosial akhirnya menjadi terkendala karena kita diharuskan untuk membiasakan diri berinteraksi secara virtual. Mulai dari Sekolah, Upacara, Kuliah, Bekerja, semua dilakukan secara daring dalam waktu beberapa bulan terakhir. Tentu saja hal itu membuat individu antara individu, individu antar kelompok, kelompok antar kelompok tidak dapat bertemu langsung untuk melakukan komunikasi sosial.

Di tengah mewabahnya infeksi virus corona saat ini sangat mempengaruhi tatanan hidup baru di kehidupan masyarakat. Pandemi *Covid-19* tak hanya berdampak pada mereka yang terinfeksi saja, tetapi pada semua masyarakat dunia. Baik dari sisi ekonomi, kehidupan sosial, kesehatan raga, dan interaksi dengan masyarakat luas.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pandemi *Covid-19* ini bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik saja, namun juga secara mental. Kesehatan mental menjadi salah satu dampak yang mengancam masyarakat selama pandemi *Covid-19* berlangsung.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi disebabkan karena masyarakat dikelilingi oleh kematian, kemiskinan, kecemasan, isolasi, dan kegelisahan akibat pandemi *Covid-19*. Begitu banyak berita buruk yang diterima, membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya.

Bagi sebagian orang, rasa stres dan cemas menghadapi pandemi corona bisa sampai mengganggu kesehatan mental. Terlebih jika sebelumnya seseorang memiliki riwayat gangguan kecemasan, depresi, serangan panik, atau gangguan obsesif kompulsif.

Untuk menekan semakin menyebarnya pandemi virus corona baru (*Covid-19*), pemerintah memberlakukan masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di sejumlah wilayah di Indonesia. PSBB melarang orang-orang berkegiatan di luar rumah kecuali keadaan darurat. Lamanya masa isolasi diri dengan tidak pergi meninggalkan rumah selama berminggu-minggu membuat banyak orang dilanda sedih, gelisah sampai merasa tertekan. Bahkan kini terdapat beberapa orang yang mengaku diri mereka terkena '*Cabin Fever Phenomenon*'.

Terlebih lagi kepada orang-orang yang mereka terinfeksi Virus *Covid-19* dalam masa pandemic ini. Mereka diharuskan mengkarantina diri sendiri dan diminta untuk tidak bertemu dan berinteraksi dengan orang lain selama waktu yang telah disesuaikan

dengan apa yang telah didiagnosakan. Biasanya ketika orang yang telah terinfeksi *Covid-19* berhasil sembuh membutuhkan waktu pengetesan bersih dari Virus selama kurang lebih 14 hari. Hal ini tentu saja membuat orang tersebut mengalami waktu yang cukup sulit bagi diri dan psikisnya.

Terdapat lima gejala umum yang muncul pada penderita *Cabin Fever Phenomenon*. Pertama adalah gejala demotivasi. Orang yang menderita demotivasi biasanya akan merasa putus asa, kosong, dan kehilangan empati. Pada gejala ini ada baiknya kita tidak memberikan motivasi atau masukan positif karena itu akan sulit diterima oleh penderita.

Kedua adalah gejala kognitif, gangguan konsentrasi atau sulit fokus yang membuat seseorang tidak produktif. Ketiga, gejala insomnia-parasomnia yang merupakan gangguan tidur hingga *sleep walking*. Keempat, gejala psikomotorik atau gangguan energi. Dapat berupa kelebihan energi yang membuat sensitif maupun kekurangan energi. Gejala kelima adalah gejala otonomik atau gangguan buang air besar atau buang air kecil (dr. Hafid Algristian, Sp.KJ)

Wabah dan isolasi akibat dirumah akibat dari wabah *Covid-19* mungkin memiliki banyak konsekuensi pada kehidupan manusia dari segi psikologis yaitu dimulai dari munculnya stres kronis dan akut, kekhawatiran akan wabah, kematian tak terduga, hilangnya kontak

social secara langsung, dan depresi akibat hilangnya pekerjaan. Isolasi akibat wabah *Covid-19* juga membuat peningkatan akses akan media social. Seluruh perubahan psikologis ini tentu saja akan berdampak terhadap munculnya masalah kesehatan dikemudian hari dan masalah hubungan antar keluarga sebagai sesama manusia bila tidak ditangani dengan baik. (Guessoum et al., 2020) Terisolasi di suatu tempat atau rumah dalam waktu yang cukup panjang dapat menimbulkan beberapa dampak psikologis pada manusia.

Seseorang dapat mengalami *Cabin fever* dalam situasi seperti diisolasi dalam sebuah ruangan atau daerah yang cukup lama dengan akses komunikasi yang minimal seperti di penjara, panti, atau daerah terpencil. Seseorang yang mengalami *Cabin Fever* mungkin mengalami kantuk atau sulit tidur, memiliki rasa tidak percaya pada siapa pun yang bersama mereka, atau memiliki keinginan untuk pergi ke luar bahkan dalam kondisi buruk seperti cuaca buruk atau jarak pandang terbatas. (Rosenblatt et al., 1984; Tonks, 2008)

Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis (Kartono, K, 2000).

Memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien (Sunarto dan Hartono, 1994).

Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten per Rabu (10/02/21) Kecamatan Prambanan tercatat memiliki orang terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 62 orang. Dan meningkat per Kamis (11/02/21) menjadi 64 kasus orang terkonfirmasi positif Covid-19. Hal itu merupakan kasus terbanyak yang tercatat dalam waktu tersebut dibanding dengan kecamatan lainnya di Kabupaten Klaten. Maka dari itu penulis ingin meneliti dan mengetahui seberapa besar individu dapat menyesuaikan diri dengan keadaan seperti diatas. Dari uraian tersebut maka penelitian dilaksanakan di Kecamatan Prambanan dengan judul “Hubungan antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri Individu dalam masa pandemi *covid-19* di Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten”

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Hubungan Antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri Individu dalam masa pandemi *covid-19* di Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Hubungan Antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri Individu dalam masa pandemi covid-19 di Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan terhadap ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi klinis dalam mengembangkan ilmu dibidang tersebut.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Fakultas sebagai tambahan referensi penelitian dan keilmuan psikologi terlebih dalam Hubungan antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri Individu.
- b. Bagi Peneliti sendiri agar mampu mengenalkan ilmu-ilmu atau istilah-istilah baru yang telah dipelajari selama perkuliahan dan penelitian.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan terhadap 50 orang yang pernah terjangkit virus Covid-19 dan berhasil sembuh di Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten untuk mengetahui hubungan antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri. Analisis data menggunakan analisis regresi yang menunjukkan adanya hubungan antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri di Kecamatan Prambanan. Hal ini terbukti dengan nilai  $R = -0,747$  yang tertera pada tabel *Model Summary*. Berdasarkan analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara *Cabin Fever Phenomenon* dengan Penyesuaian Diri, yang dapat dinyatakan bahwa semakin rendah *Cabin Fever Phenomenon* maka semakin tinggi Penyesuaian Diri pada masyarakat Kecamatan Prambanan yang pernah terjangkit virus *Covid-19*. Yang artinya masyarakat yang terjangkit virus Covid-19 memiliki Penyesuaian Diri yang baik dengan nilai X yang lebih rendah daripada Y maka semakin rendah *Cabin fever Phenomenon* maka masyarakat Prambanan mampu menyesuaikan diri dengan baik atau bagus.

2. Sumbangan efektifitas *Cabin Fever Phenomenon* terhadap Penyesuaian Diri sangat baik yang dapat dilihat pada tabel hasil analisis *Model Summary*.
3. Penyesuaian Diri Individu di Kecamatan Prambanan berada pada tingkat kategorisasi tinggi yang berarti individu yang pernah terjangkit virus *covid-19* di Kecamatan Prambanan memiliki Penyesuaian Diri yang bagus dan baik selama mereka terisolasi. Mereka dapat beradaptasi dengan baik dan mulai membiasakan diri berbaur dengan situasi pandemi.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Subjek penelitian disarankan mampu beradaptasi dengan baik dalam situasi pandemi Covid-19 saat ini, bisa dengan cara berfikir positif, perbanyak melakukan kegiatan bermanfaat dirumah, menerima keadaan lingkungan sekitar, berkomunikasi dengan baik dengan lingkungan dan membiasakan hidup sehat.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini hanya memperlihatkan hubungan dua variabel saja sehingga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melaksanakan penelitian yang sama diharapkan agar memperlihatkan variabel lain seperti regulasi emosi, efikasi diri, stress relief dan sebagainya yang berhubungan atau berpengaruh pada variabel *Cabin Fever Phenomenon* dan Penyesuaian Diri. Selain itu juga dapat memperluas populasi dan sampel penelitian.



## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Reyhan Dwianto, 2020, “Isolasi Karena Pandemi Corona Bisa Picu Cabin Fever, Ini Gejalanya”, Health.detik.com, 20012021, 20:39.

Arkan Perdana, 2021, “WFH Berbulan-bulan Waspada Cabin Fever”, 20012021, 21:06.

Dika Maulana Yusuf, 2016, “Studi Deskriptif Tentang Pengenalan Diri Mahasiswa”, Psikologi, UMP, Purwokerto

Dr. Karlina Lestari, 2020, Iritabilitas, sehatq.com, 270121, 07:41.

Dr. Meva Nareza, 2020, “Memahami Claustrophobic, Fobia Terhadap Ruang Sempit”, alodokter.com, 270121, 07:50

Fani Kumalasari dkk, 2012, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan”, Jurnal Psikologi Pitutur, Volume 1 No. 1, jurnal.umk.ac.id, 20012021.

Fellicia Novka Kuaranita, 2020, “Apa itu Cabin Fever? Dan Bagaimana Cara Mengatasinya?”, Klasika.kompas.id, 20012021, 21:14.

Firmansyah Yohanes dkk, 2020, “Uji Kesahihan dan Keandalan Kuesioner Cabin Fever Phenomenon (CFP) Versi Indonesia”, Jurnal Muara Sains – Teknologi – Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Vol. 4 No. 2, doi.org.

Gloria, 2020, “Isolasi Selama Pandemi Sebabkan Cabin Fever”, ugm.ac.id, 20012021, 20:25.

Konsultan Psikologi, 08082019, “Penyesuaian Diri Menurut Para Ahli”, [konsultanpsikologijakarta.com](http://konsultanpsikologijakarta.com), 21012021, 10:58.

Lucky Maulana Firmansyah, 2020, “Hati-hati Terkena Cabin Fever di Masa Pandemi”, [lokadata.id](http://lokadata.id), 20012021, 20:59.

MBA Muqodim, 2019, “BAB III Metode Penelitian”, <https://dspace.uui.ac.id>, 290721, 21:53

M Irfan, 2014, “Hubungan antara Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol 3, No 3

M Muflihah, 2017, [www.eprints.umg.ac.id](http://www.eprints.umg.ac.id), 120321, 00:39

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020, “Informasi tentang Virus Corona (Coronavirus)”, [www.stoppneumonia.id](http://www.stoppneumonia.id), 200121, 11:00

Rina Hayati, 04 Oktober 2020, “Pengertian Subjek Penelitian dan Contohnya”, [www.penelitianilmiah.com](http://www.penelitianilmiah.com), 120321, 01:22

Sutapa Hardaya, 2009, “Pengaruh Motivasi, Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”, Program Magister Manajemen, STIE-AUB, Surakarta

Visitklaten, 2019, “Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten”, [www.visitklaten.com](http://www.visitklaten.com), 010721, 00:03

Wahyu T.Rahmawati, 2020, “Cabin Fever Gara-gara Terlalu Lama Tinggal di Rumah, Simak Tips Berikut”, kesehatan.kontan.co.id, 21012021.

Wikipedia, 2021, “Prambanan Klaten”, id.wikipedia.org, 010721, 00:03