



Pengaruh Konseling Online Terhadap Fenomena Cabin Fever Siswa di SMP Negeri 1 Tanjung Morawa

Nindya Ayu Pristanti^{1*}, Rahmulyani², Zuraida Lubis³, Miswanto⁴

Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Coessponding Author. E-mail: nindyapristanti@unimed.ac.id

Received: 2 November 2021; Revised: 16 November 2021; Accepted: 25 Desember 2021

Abstract: *The study aimed to investigate the effect of online counseling to cabin fever phenomenon of students in SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. The research used a quantitative method. The type of this research was quasi experimental with pre test and post test design. The data collection technique used a questionnaire of cabin fever scale. The sample of this research was 10 students which was taken by purposive sampling technique. The data analyzed used Wilcoxon test. The result showed that the wilcoxon signed rank test obtained $J_{count} = 77$ and $J_{table} = 5$. Therefore, $J_{hitung} > J_{table}$. The level of significance for test $\alpha=0.05$. It could be concluded that there is the effect of the online counseling to cabin fever phenomenon of students in SMP Negeri 1Tanjung Morawa*

Keywords: *Online Counseling; Cabin Fever Phenomenon*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling online terhadap fenomena cabin fever di SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan pre test dan post test desain. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa skala cabin fever. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa uji jenjang Wilcoxon diperoleh $J_{hitung} = 77$ dan $J_{tabel} = 5$. Sehingga, $J_{hitung} > J_{tabel}$. Level signifikansi $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling online terhadap fenomena cabin fever di SMP Negeri 1 Tanjung Morawa.

Kata Kunci : Konseling Online; Fenomena Cabin Fever

PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar dari rumah selama masa covid 19 haruslah dilakukan semaksimal mungkin agar tujuan dapat tercapai. Keberhasilan proses pembelajaran di setiap jenjang Pendidikan termasuk di tingkat sekolah menengah pertama sangatlah bergantung pada ketersediaan dan kualitas guru yang memadai terlebih dalam melakukan konseling online yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling.

Konseling online dilakukan selama masa pandemi untuk menangani berbagai masalah siswa, salah satunya pada fenomena cabin fever. Cabin fever digambarkan dengan munculnya berbagai perasaan negatif sebagai dampak dari kondisi terlalu lama terisolasi di dalam rumah. Kondisi ini sangat rentan dialami oleh siswa dalam menjalani kebijakan pemerintah belajar dari rumah yang telah ditetapkan oleh WHO untuk memutus penyebaran virus corona.

Himbauan pemerintah untuk berada di dalam rumah dalam kurun waktu yang telah ditentukan menjadi kebiasaan baru. Mulai dari belajar, upacara, kuliah, bekerja hingga semua kegiatan dilakukan secara virtual.

Tatanan hidup bermasyarakat juga berubah, komunikasi dilakukan secara virtual, sehingga tidak sedikit ditemukan masyarakat menjadi cemas dan mengganggu kesehatan mentalnya. Dimulai dari Pembatasan sosial berskala besar (PSBB) hingga pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), membuat banyak orang merasa bosan, dilanda sedih, merasa tertekan, gelisah dan gejala tersebut dapat dikategorikan sebagai fenomena cabin fever. Apalagi kepada siswa yang terinfeksi virus covid-19, siswa harus dikarantina dan tidak boleh bertemu dengan orang lain demi memutus mata rantai penyebaran virus selama kurun waktu tertentu.

Terdapat 5 gejala fenomena *cabin fever* menurut dr. Hafid Algristian, Sp.KJ yaitu gejala demotivasi, gejala kognitif, gejala insomnia, gejala psikomotorik dan gejala otonomik. Gejala demotivasi dapat diartikan sebagai berkurangnya motivasi seseorang yang ditandai dengan perasaan kosong, mudah putus asa dan berkurangnya empati. Gejala kognitif, berkaitan dengan berkurangnya konsentrasi dan mengalami kesulitan untuk fokus dalam belajar. Gejala Insomnia ditandai dengan sulitnya seseorang untuk tidur. Gejala psikomotorik ditandai dengan Gerakan yang tidak terarah akibat kelebihan energi, maupun gangguan gerakan karena lemas akibat kekurangan energi. Terakhir, Gejala Otonomik dapat ditandai dengan terganggunya seseorang untuk membuang air kecil dan air besar.

Tonks (2008) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki gejala *cabin fever* umumnya memiliki kesulitan untuk tidur atau bahkan rasa kantuk yang berlebihan. Kurangnya kepercayaan kepada orang sekitar dan memiliki keinginan untuk keluar dari rumah walaupun situasi berbahaya. Untuk itu, dibutuhkan layanan konseling dari seorang profesional yang disebut dengan konselor kepada konseli yaitu orang yang membutuhkan penyelesaian masalah yang dalam hal ini adalah masalah fenomena cabin fever untuk terentaskannya masalah yang dialami oleh konseli.

Perkembangan teknologi mempengaruhi perkembangan konseling. Konseling dilakukan secara tatap muka pada awalnya dan seiring berkembangnya teknologi, kini konseling dapat dilakukan jarak jauh melalui media sehingga membuat konseling bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja (Prayitno, 2012). Konseling di dunia maya terus mengalami evolusi dengan memanfaatkan komputer dan aplikasi seperti *zoom meeting*, *webex*, *google meet* dan aplikasi lainnya.

Samuel T. Gladding (2012) berpendapat bahwa konseling dengan menggunakan bantuan teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat. Konseling di dunia virtual kini tidak lagi mimpi, namun berubah menjadi sesuatu yang nyata. Konseling dapat dilakukan secara jarak jauh tidak mengenal batasan tempat dan waktu.

Reese et al (2002) berpendapat bahwa Pada awalnya, penggunaan teknologi hanya bertujuan untuk menyimpan data proses rekaman konseling. Namun sekarang teknologi semakin berkembang dengan adanya jaringan internet. Aplikasi social media yang dapat menghubungkan satu sama lain dapat dimanfaatkan untuk konseling online dimana jumlah pemakainya sangat banyak. (Greeno dan Samson, dalam Samuel T. Gladding, 2012:28). Pemanfaatan email juga dimanfaatkan untuk proses berinteraksi antara konselor dan konseli.

Laungani (2017) menyatakan bahwa dengan munculnya website yang berjumlah lebih dari 200.00 sebagai wadah penyedia layanan konseling di seluruh dunia serta jumlah konselor yang mencapai ribuan, membuktikan bahwa internet memberikan dampak positif bagi perkembangan konseling online. John McLeod (2009) menambahkan dengan banyaknya jumlah konselor yang menawarkan jasa layanan konseling melalui website, hal ini memungkinkan bahwa konselor dan konseli dapat melakukan proses konseling dari negara dan benua yang berbeda.

Konseling online telah membawa dampak positif untuk proses pemberian bantuan psikologis kepada konseli. Konseling online memfasilitasi konseli yang mempunyai masalah kecemasan, gejala-gejala depresi, masalah hubungan sosial, permasalahan dalam keluarga, permasalahan dengan tingkah laku, konflik di ruang lingkup tempat kerja serta masalah kecanduan (Ron Kraus, George Stricker dan Cedric Speyer, 2010: 152).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII-I SMP Negeri 1 Tanjung Morawa T.A 2021/2022 yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang diambil dengan cara menyebarkan skala cabin fever dan didapatkan hasil pre test yang tinggi. artinya, siswa tersebut memiliki permasalahan yang tinggi dengan fenomena cabin fever. kemudian, Sampel diberikan layanan konseling online. Setelah diberikan layanan, sampel diberikan post test dan dilihat kembali hasilnya. Analisis data menggunakan analisis non parametrik uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre test* didapat dari perhitungan kuesioner cabin fever fenomena yang berjumlah 27 item. Adapun kuesioner tersebut diambil dari kuesioner yang telah valid yang dikembangkan oleh Yohanes Firmansyah et al (2020). Berdasarkan hasil analisis *pre-test* dan *post-test* fenomena *cabin fever* yang dilakukan kepada 10 orang subjek, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Data Pre-Test dan Post-Test

No	Responden	Skor	Skor	Selisih Perubahan	
		Pre- Test	Post-Test	Skor	%
1	MAH	78	40	38	48,7
2	ATH	101	61	40	39,6
3	BA	86	54	32	37,2
4	JOG	81	51	30	37,0
5	IG	87	53	34	39,0
6	AAS	86	45	41	47,6
7	LM	75	48	27	56,8
8	RJ	72	50	22	30,5
9	KMS	71	40	31	43,6
10	AF	81	60	21	25,9
Jumlah Skor		818	502	316	38,6
Skor Tertinggi		101	61	41	40,5
Skor Terendah		71	40	21	29,5
Rata-Rata		81,8	50,2	31,6	38,6

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui selisih perubahan skor masalah cabin fever dari masing-masing responden. Responden pertama, MAH mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan Konseling *Online* memperoleh skor sebesar 78 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan Konseling *Online* memperoleh skor sebesar 40. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 48,7%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden MAH. Sebelum diberikan konseling online responden MAH berada pada kategori sedang, setelah diberikan konseling online kategori menjadi rendah.

Responden ke dua, ATH mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan Konseling *Online* memperoleh skor sebesar 101 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan Konseling *Online* memperoleh skor sebesar 61. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 39,6%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden ATH. Sebelum diberikan konseling online responden ATH berada pada kategori tinggi setelah diberikan konseling online kategori menjadi sedang.

Responden ke tiga, BA mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan Konseling *Online* memperoleh skor sebesar 86 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan Konseling *Online* memperoleh skor sebesar 54. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 37,2%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden BA. Sebelum diberikan konseling online responden BA berada pada kategori sedang setelah diberikan konseling online kategori menjadi rendah.

Responden ke empat, JOG mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 81 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 51. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 37,0%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden JOG. Sebelum diberikan konseling online responden JOG berada pada kategori sedang setelah diberikan konseling online kategori menjadi rendah.

Responden ke lima, IG mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 87 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 53. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 39%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden IG. Sebelum diberikan konseling online responden IG berada pada kategori tinggi setelah diberikan konseling online kategori menjadi sedang.

Responden ke enam, AAS mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 86 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 45. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 47,6%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden AAS. Sebelum diberikan konseling online responden AAS berada pada kategori sedang setelah diberikan konseling online kategori menjadi rendah.

Responden ke tujuh, LM mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 81 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 60. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 56,8%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden LM. Sebelum diberikan konseling online responden LM berada pada kategori sedang setelah diberikan konseling online kategori menjadi rendah.

Responden ke delapan, RJ mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 72 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 50. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 30,5%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden RJ. Sebelum diberikan konseling online responden RJ berada pada kategori sedang setelah diberikan konseling online kategori menjadi rendah.

Responden ke sembilan, KMS mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 71 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 40. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 43,6%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden KMS. Sebelum diberikan konseling online responden KMS berada pada kategori sedang setelah diberikan konseling online kategori menjadi rendah.

Responden ke sepuluh, AF mendapat nilai *pre-test* sebelum dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 87 dan hasil skor *post-test* setelah dilakukan *Konseling Online* memperoleh skor sebesar 53. Maka terjadi selisih perubahan skor sebesar 25,9%. Artinya bahwa terjadi penurunan masalah *cabin fever* terhadap responden AF. Sebelum diberikan konseling online responden AF berada pada kategori sedang setelah diberikan konseling online kategori menjadi rendah.

Berdasarkan hasil skor total *pre-test* dan *post-test* fenomena *cabin fever* yang diperoleh secara keseluruhan dari 10 orang siswa, maka jumlah skor total pada *pre-test* fenomena *cabin fever* diperoleh sebesar 818 dan skor total pada *post-test* pelaku *bullying* diperoleh sebesar 502. Maka dengan demikian terjadi selisih perubahan fenomena *cabin fever* pada siswa yang diperoleh secara keseluruhan dari 10 orang responden sebesar 316. Artinya terjadi perubahan skor sebesar 38,6%. Adapun skor tertinggi pada *pre-test* fenomena *cabin fever* pada siswa diperoleh sebesar 101 dan skor tertinggi pada *post-test* fenomena *cabin fever* pada siswa diperoleh sebesar 61.

Dengan demikian terjadi selisih perubahan fenomena *cabin fever* pada siswa yang diperoleh dari 10 orang responden sebesar 41. Artinya terjadi perubahan skor sebesar 40,5%. Adapun skor terendah pada *pre-test* fenomena *cabin fever* pada siswa diperoleh sebesar 71 dan skor terendah pada *post-test* fenomena *cabin fever* pada siswa diperoleh sebesar 40. Maka dengan demikian terjadi selisih perubahan fenomena *cabin fever* pada siswa yang diperoleh dari 10 orang responden sebesar 21. Artinya terjadi perubahan skor sebesar 29,5%. Adapun skor rata-rata pada *pre- test* fenomena *cabin fever* yang diperoleh adalah sebesar 81,8 dan skor rata-rata *post- test* fenomena *cabin fever* yang diperoleh adalah sebesar 50,2. Maka dengan demikian terjadi selisih perubahan fenomena *cabin fever* yang diperoleh secara keseluruhan dari 10 orang responden adalah sebesar 31,6. Artinya terjadi perubahan skor rata-rata sebesar 38,6%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : (1) Berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh hasil bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $77 > 5$, maka dapat dikatakan ada pengaruh layanan konseling terhadap fenomena *cabin fever*, dengan demikian hipotesis diterima yang berarti bahwa ada pengaruh konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. (2) Dari hasil skor *pre-test* sebesar 818 dan skor *post-test* sebesar 502, maka selisih perubahan skor sebesar 316, dan selisih perubahan persentase sebesar 38,6%. (2) Dengan demikian hasil analisis sesudah diberikan konseling online ini lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan perlakuan terhadap 10 orang responden. Maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling online itu merupakan salah satu yang dapat digunakan untuk membimbing dalam menurunkan tingkat fenomena *cabin fever* siswa disekolah. (3) Terjadi penurunan jumlah pelaku *bullying* setelah diberikan konseling online dari masing- masing indikator fenomena *cabin fever* pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa.

REFERENSI

- 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.
- Gladding, Samuel T, *Konseling (Profesi Yang Menyeluruh)*, edisi ke enam, Jakarta: Indeks, 2012
- Kraus, R. Stricker, G. Speyer, C. 2010. *Online Counseling A Handbook for Mental Health Professionals*. London: Elsevier
- Kraus, R. Zack, J. Stricker, G. 2004. *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals* (Ed.). London: Elsevier
- Laungani, P. 2004. *Asian Perspectives in Counselling and Psychotherapy*. New York: Brunner-Routledge
- McLeod, J. 2008. *Pengantar Konseling; Teori dan Studi Kasus (Edisi Ketiga)* (Alih Bahasa: A.K Anwar). Jakarta: Kencana
- McLeod, J. 2010. *Pengantar Konseling (Teori dan Studi Kasus)*, edisi ketiga, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Reese, C.S., Conoley, C. & Brossat, D. (2002). Effectiveness of Telephone Counseling: A Field Based Investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 233-242.
- Rosenblatt, P. C., Anderson, R. M., & Johnson, P. A. (1984). The meaning of "cabin fever." *Journal of Social Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00224545.1984.9924512>
- Tonks, A. (2008). Cabin fever. In *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.39511.444618>