

## GAMBARAN *CABIN FEVER* PADA MASA PEMBELAJARAN *HYBRID* MAHASISWA PROGRAM SARJANA

Nia Ainun Nadina Mahali<sup>1</sup>, Aat Sriati<sup>2</sup>, Theresia Eriyani<sup>3</sup>,  
Taty Hernawaty<sup>4</sup>, Henny Yulianita<sup>5</sup>  
Universitas Padjadjaran<sup>1,2,3,4,5</sup>  
aat.sriati@unpad.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *cabin fever* pada masa pembelajaran *hybrid* pada mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Keperawatan angkatan 2019 dan 2020 dengan jumlah sampel 262 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor *cabin fever* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran sebesar 12,44 yang artinya tingkat *cabin fever* pada masa pembelajaran *hybrid* kurang dari skor rerata 15. Simpulan, *cabin fever* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran pada masa pembelajaran *hybrid* masuk dalam kategori rendah.

Kata Kunci: *Cabin fever*, Mahasiswa Keperawatan, Pembelajaran *Hybrid*

### ABSTRACT

*This study aims to determine the description of cabin fever during the hybrid learning period in undergraduate students at the Faculty of Nursing, Padjadjaran University. The research method used is descriptive quantitative. The population of this research is the 2019 and 2020 Faculty of Nursing Undergraduate Program Students with a total sample of 262 students. Sampling using total sampling technique. The results showed that the average score of cabin fever in nursing students at Padjadjaran University was (15 ± 12.44), which means that the level of cabin fever during the hybrid learning period was less than the average score of 15 and it can be concluded that cabin fever among nursing students at Padjadjaran University during the hybrid learning period fall into the low category.*

Keywords: *Cabin fever*, Hybrid Learning, Nursing Students

### PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah mengubah tatanan kehidupan banyak orang dan sempat membuat masyarakat mengalami situasi seperti munculnya perasaan atau emosi negatif yang disebut dengan *cabin fever* (Putri et al., 2022). Menurut Crawford (2021) *cabin fever* umumnya dipahami untuk merujuk pada kombinasi perasaan cemas, lesu, iritabilitas, murung, dan bosan. Fenomena *cabin fever* bukanlah sebuah penyakit, namun melalui pendekatan gejala dari *International Classification of Diseases-10* (ICD-

10), *cabin fever* memiliki kemiripan penyebab dan gejala dengan *Adjustment Disorders* dan *Claustrophobia* (Christo et al., 2021).

*Cabin fever* bukanlah penyakit mental yang didiagnosis, tidak termasuk juga dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) atau Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental. Meskipun demikian, kondisi ini diakui oleh para profesional kesehatan mental sebagai hal yang sangat nyata dan keadaan ini salah satunya ditimbulkan sebab diberlakukannya karantina akibat pandemi COVID-19 (Estacio et al., 2020; Walker et al., 2020).

Estacio et al., (2020) dalam penelitiannya berpendapat bahwa dampak perilaku dari *cabin fever* yaitu merasa tidak mampu mengikuti rutinitas sehari-hari, kesulitan untuk tidur, sering tidur siang, sulit untuk konsentrasi, dan perubahan dalam penampilan. *Cabin fever* juga merupakan salah satu dari banyak efek pandemi COVID-19 yang mungkin akan berdampak lama dan tidak boleh diabaikan. Dampak dari perilaku yang muncul pada seseorang yang terkena *cabin fever* dapat juga ditentukan dari kualitas hidup dan hubungan individu maupun sosialnya (Nisa & Lathifah, 2022). Sementara itu, Aslan & Pekince (2021) menyebutkan bahwa secara umum seseorang yang mengalami perasaan dan emosi negatif atau *cabin fever*, dapat memiliki efek negatif pada psikologis dalam jangka waktu yang panjang.

Terdapat beberapa faktor penyebab seseorang terkena *cabin fever* yaitu terbatasnya sosialisasi secara langsung dan terbatasnya pergerakan aktivitas, sebab sempat diberlakukan isolasi dan karantina (Estacio et al., 2020). Hasil studi yang dilakukan oleh Conroy & Fitzgerald (2021) di Irlandia pada mahasiswa program sarjana mengemukakan bahwa pandemi COVID-19 memberikan efek negatif yang cukup besar pada kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental mahasiswa memburuk sebab kehilangan kebiasaan interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya, dan ketidakmampuan mahasiswa untuk menikmati pengalaman atau aktivitas yang biasanya menyenangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *cabin fever* tingkat tinggi. Hal ini menimbulkan hal seperti bersikap waspada yang berlebihan hingga membuat seseorang senantiasa merasakan ketegangan dan sensitivitas (*hypervigilance*), cenderung terus menelusuri berita negatif yang menyedihkan dan mengecewakan atau disebut dengan *doomscrolling* (Beabout, 2021).

Pandemi COVID-19 telah membuat pemerintah memberlakukan kebijakan *new normal* sejak bulan Juni tahun 2020 (Nisak et al., 2022). Namun dalam perkembangannya, istilah *new normal* menimbulkan kebingungan bagi masyarakat, sehingga pemerintah melakukan perubahan istilah *new normal* menjadi adaptasi kebiasaan baru (AKB) Pamungkas et al., (2022). Kebijakan AKB merupakan sebuah kebijakan dimana mahasiswa maupun semua kalangan dapat bersaktivitas seperti biasa namun dengan menerapkan protokol kesehatan (Rohana & Syahputra, 2021). AKB bertujuan agar masyarakat tetap waspada terhadap potensi penyebaran COVID-19. Maka dalam adaptasi kebiasaan baru, masyarakat perlu melakukan pencegahan dengan menerapkan protokol kesehatan agar tidak terinfeksi COVID-19 (Zaenudiin et al., 2021).

Saat ini pemerintah memberikan masyarakat kebebasan tidak menggunakan masker ketika beraktivitas di luar ruangan yang tidak padat dengan kerumunan orang. Kebijakan ini berlaku sejak bulan Mei tahun 2022, namun masker tetap wajib dipakai di ruang tertutup dan transportasi umum. Kelompok rentan seperti lansia, seseorang dengan komorbid, dan juga seseorang yang memiliki gejala batuk dan pilek diwajibkan pakai masker untuk mencegah penularan virus COVID-19 (Widyawati, 2022). Pemerintah juga harus meningkatkan edukasi kepada masyarakat perihal implementasi

kebijakan tersebut dan memantau pelaksanaan kebijakan yang sedang diterapkan dengan ketat (Nurhasim, 2022).

Berbagai macam metode pembelajaran telah disesuaikan dengan kondisi dan situasi pandemi COVID-19, salah satunya yaitu metode pembelajaran *hybrid* yang telah banyak diterapkan perguruan tinggi di Indonesia (Fahlevi, 2021; Nethania et al., 2022). Kini Universitas Padjadjaran sudah menerapkan pembelajaran *hybrid* untuk aktivitas perkuliahan. Metode *hybrid* dapat mengoptimalkan proses pembelajaran. Pertemuan tatap muka di kelas dengan kegiatan daring merupakan kombinasi yang dilakukan agar proses pembelajaran dapat mencapai kompetensi yang dibutuhkan. Pertemuan tatap muka bertujuan untuk melakukan pembahasan, pendalaman materi secara interaktif, dan diskusi intens pada mata kuliah yang tidak bisa dioptimalkan secara daring (Maulana, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Sugianti, 2021) kepada mahasiswa keperawatan pada masa pembelajaran daring menunjukkan hasil bahwa mahasiswa merasa stress sebab sulit memahami materi saat pembelajaran daring, kurang fokus ketika pembelajaran sedang berlangsung, mudah cemas dan gelisah, mudah marah dan kesal, kurang produktif sebab tidak termotivasi untuk melakukan hal apapun akibat tidak bebas dan sulit keluar rumah, mudah tidak enak badan sebab malas beraktifitas, merasa bosan dan jenuh akibat mengalami isolasi sosial, kesepian karena sulitnya berinteraksi secara langsung dengan teman, makan tidak teratur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada masa pembelajaran *hybrid*, mahasiswa mengungkapkan bahwa lebih antusias dalam belajar sebab dapat memahami materi lebih baik, praktikum sudah dapat dilakukan secara *offline*, kesempatan berinteraksi secara langsung dengan teman, dapat bepergian kemana saja walaupun tetap menerapkan prokes, dan memperbaiki kesehatan fisik dan mental.

Pembelajaran *hybrid* merupakan model pembelajaran yang mengintegrasikan inovasi dan kemajuan teknologi melalui sistem *online* dengan interaksi dan partisipasi model pembelajaran tradisional. Sedangkan, Sugianti (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Unpad mengalami tingkat *cabin fever* cenderung tinggi pada saat pembelajaran daring. Sehingga, pembelajaran *hybrid* dianggap sebagai solusi dalam pengembangan model pembelajaran pada perguruan tinggi sebagai tolak ukur efektivitas dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran *hybrid*, peserta didik pada jenjang perguruan tinggi atau mahasiswa dapat bekerja sama dengan pendidik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (Gultom et al., 2022). Salah satu tujuan pembelajaran *hybrid* juga yaitu memberikan kesempatan bagi berbagai karakteristik mahasiswa agar dapat belajar secara mandiri, berkelanjutan, sehingga belajar akan menjadi lebih efektif, efisien, dan menarik (Maulida, 2020).

Pembelajaran daring yang telah berjalan menimbulkan berbagai dampak yang tidak menguntungkan bagi para mahasiswa salah satunya menyebabkan kurangnya interaksi selama proses pembelajaran (Wahyuni, 2021). Selain itu, dampak yang ditimbulkan dari pembelajaran daring adalah kehilangan semangat dan motivasi belajar mahasiswa, sehingga menyebabkan mahasiswa merasa bosan belajar di rumah dan motivasi dalam belajar rendah (Yunitasari & Hanifah, 2020). Menurut Devi et al., (2022) pembelajaran *hybrid* akan memberikan peluang secara luas dalam berkembangnya teknologi dan informasi dalam proses pembelajaran, sehingga mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman. Penerapan pembelajaran *hybrid* memudahkan interaksi serta komunikasi diantara tenaga pengajar dengan pelajar dan pelajar dengan pelajar lainnya. Pembelajaran *hybrid* juga diharapkan dapat menjadi solusi yang tepat untuk keberlanjutan pembelajaran yang akan berjalan

dan diharapkan memberikan perubahan terhadap psikologis mahasiswa serta dapat mengatasi *cabin fever* di masa pembelajaran *hybrid*.

Penelitian terkait *cabin fever* di masa pandemic seperti Covid-19 sudah pernah dilakukan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Christo, et al (2021). Dengan metode *Mixed methods systematic review*, untuk meneliti Kejadian *cabin fever* selama pembatasan sosial saat penyebaran penyakit sars, mers dan COVID-19 menunjukkan hasil jika demam kabin dapat terjadi pada saat wabah, epidemi dan pandemi sehingga diperlukan penanganan psikologis di masyarakat pada saat penyebaran virus tersebut. Pengobatannya harus tepat karena gejala demam kabin berbeda-beda tergantung populasi dan penyebabnya. Penelitian lainnya dilakukan oleh Sugianti et al (2022). yang meneliti tentang gambaran kecenderungan *cabin fever* pada mahasiswa fakultas keperawatan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, menunjukkan hasil jika rerata skor *cabin fever scale* pada Mahasiswa Keperawatan adalah  $(15 \pm 5.26453)$ , yang artinya tingkat *cabin fever* Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung tinggi.

Meskipun memiliki kesamaan dalam tema dan metode penelitian berupa penelitian deskriptif kuantitatif namun penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya, terkait pada tema pembelajaran Hybrid dimasa pandemic, perbedaan sampel dan subjek penelitian. Manfaat dilakukannya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengidentifikasi dan mengembangkan program atau intervensi pencegahan dan pengelolaan gejala *cabin fever* pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sebagai dijadikannya data awal dan pertimbangan dalam menyusun alternatif penyelesaian masalah *cabin fever* di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2019 dan 2020 dengan total populasi yaitu 333 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *total sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 262 responden dengan *response rate* yang dicapai sebesar (78,67%). Etika penelitian yang diterapkan antara lain prinsip *respect for human dignity*, *confidentiality*, *beneficence* dan *nonmaleficence*, *justice*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Cabin fever Scale* yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Uji validitas pada instrumen menunjukkan nilai validitas 0,385-0,706. Uji reliabilitas pada instrumen memiliki nilai *Cronbach`s Alpha* 0,725. Langkah-langkah analisis data meliputi *editing*, *coding*, *data entry*, dan *cleaning*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada bulan Agustus sampai September 2022

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi

Karakteristik Responden	<i>f</i>	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	7,3%
Perempuan	243	92,7%

Angkatan		
2019	123	46,9%
2020	139	53,1%
Usia		
<20	21	8%
20-22	241	92%
>22	0	0
Tempat Tinggal		
Bersama Orangtua/Keluarga	99	37,8%
Asrama	3	1,1%
Kos/Kontrakan	160	61,1%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (92,7%) berjenis kelamin perempuan. Kurang dari setengah responden (46,9%) berasal dari angkatan 2019 dan lebih dari setengah responden (53,1%) berasal dari angkatan 2020. Berdasarkan rentang usia responden, sebagian besar responden (92%) berada antara 20-22 tahun, dan lebih dari setengah (61,1%) responden bertempat tinggal saat ini di kos/kontrakan.

Tabel 2.  
Tingkat *cabin fever*

Kategori	Metode pembelajaran	
	<i>Hybrid</i>	
	f	(%)
Tinggi	86	32,8%
Rendah	176	67,2%
Total	262 mahasiswa	100%
Skor rata-rata (Mean)	12,44 (Kategori rendah)	

Dari 262 responden pada masa pembelajaran *hybrid*, sebanyak 86 responden (32,8%) masuk kedalam kategori tinggi dan sebanyak 176 responden (67,2%) masuk kedalam kategori rendah. Nilai rerata mean *cabin fever* ditentukan pada masa pembelajaran *hybrid* sebesar 12,44, artinya tingkat *cabin fever* pada masa pembelajaran *hybrid* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran kurang dari ( $\leq$ ) skor rerata 15, maka dapat disimpulkan bahwa *cabin fever* rendah.

Tabel 3.  
Item pernyataan *cabin fever*

No	Item Pertanyaan	Mean
1	Saya merasa gelisah	1.6069
2	Saya kurang antusias dan kurang bertenaga	1.1679
3	Saya merasa sedih atau tertekan	1.1565
4	Saya menyadari diri saya kurang sabar	1.2977
5	Saya merasa putus asa	1.0878
6	Saya merasa tidak puas (Contoh: saya merasa tidak puas dengan kehidupan saya saat ini karena masa pandemi)	1.1183
7	Saya menyadari diri saya mengidam makanan (Contoh: saya merindukan bisa menikmati suatu makanan yang	1.5038

	diinginkan)	
8	Saya mengalami penurunan motivasi	1.2786
9	Saya mengalami kesulitan untuk bangun (Contoh: saya kesulitan untuk bangun karena menjadi malas untuk beraktivitas)	1.1641
10	Saya sering tidur siang (Contoh: saya menjadi lebih sering tidur siang karena masa pandemi)	1.0649

---

Pada masa pembelajaran *hybrid* item rerata terendah pada mahasiswa yaitu perasaan tidak puas dengan nilai mean 1,1183 tidur siang dengan nilai mean 1,0649.

## PEMBAHASAN

*Cabin fever* merupakan perasaan terisolasi dan ketakutan emosional dan perilaku yang disebabkan seolah-olah karena berada di dalam ruangan tertutup dalam jangka waktu lama (Crawford, 2021). *Cabin fever* dapat dirasakan oleh semua orang salah satunya adalah mahasiswa keperawatan. Seseorang yang berada dalam ruangan tertutup dalam jangka waktu lama tentunya akan merasakan terputus dari dunia luar sehingga bisa memengaruhi kondisi psikologisnya. Keadaan kesejahteraan psikologis tersebut sangat penting untuk diketahui, karena dapat menentukan keberhasilan individu dalam melaksanakan tugasnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan pada masa pembelajaran *hybrid* mengalami *cabin fever* cenderung rendah. Hal ini dapat disebabkan karena pembelajaran tatap muka memiliki berbagai kelebihan terhadap mahasiswa, seperti memudahkan dalam proses dan penerimaan materi pembelajaran, memudahkan dalam memahami materi terutama bagi mahasiswa yang lebih suka pembelajaran luring, sarana belajar dan bersosialisasi secara langsung dengan mahasiswa. Selain itu, manfaat utama dari pembelajaran *hybrid* adalah fleksibilitas untuk dapat menentukan akan mengikuti kelas secara tatap muka atau dengan asinkronus (*online*), dan dengan metode pembelajaran *hybrid* juga dapat digunakan mahasiswa untuk membagi waktunya untuk belajar maupun keperluan diluar pembelajaran (Solcha, 2021).

Metode menggabungkan sistem pembelajaran langsung (tatap muka) dengan pembelajaran berbasis *online* dapat memengaruhi motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Rachman et al., (2019) mengungkapkan bahwa rasa senang dengan penerapan model pembelajaran *hybrid* membuat mahasiswa menikmati proses pembelajaran. Model pembelajaran *hybrid* kini baru diterapkan, sehingga membuat mahasiswa yang sebelumnya sudah mulai terbiasa belajar secara *full* daring akibat karantina COVID-19 menjadi merasa tertarik dan termotivasi untuk belajar dengan model yang diterapkan sekarang. Hal ini juga menjadi salah satu penyebab terjadinya *cabin fever* dengan kategori rendah.

Pada masa pembelajaran *hybrid* mahasiswa merasakan perasaan tidak puas yang lebih rendah dengan nilai mean 1,1183 dan dalam pembelajaran *hybrid* mahasiswa dapat dikatakan tidak puas dengan tingkat rendah. Hal ini dapat terjadi sebab pembelajaran *hybrid* dapat dikombinasikan dengan model dan strategi pembelajaran yang inovatif. Hal ini mampu memberikan suasana nyaman, aman, dan menyenangkan kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa selalu belajar untuk mengeksplorasi rasa ingin tahunya (Resubun et al., 2021). Namun, mahasiswa tetap merasakan tidak puas terhadap fasilitas pembelajaran *hybrid* khususnya akses internet, serta masih terdapat mahasiswa yang minim pengetahuan terhadap penggunaan teknologi yang digunakan saat pembelajaran daring.

Pada masa pembelajaran *hybrid* mahasiswa merasakan tidur siang yang lebih rendah dengan nilai mean 1,0649 dan gejala perilaku yang dialami mahasiswa pada masa pembelajaran *hybrid* yaitu sering tidur siang dengan intensitas rendah atau dapat dikatakan sudah jarang tidur siang. Hal ini dapat terjadi, sebab pada masa pembelajaran *hybrid* mahasiswa memiliki kesempatan untuk banyak melakukan kegiatan atau aktivitas di siang hari seperti di kampus, sehingga dapat membuat menjadi cepat mengantuk ketika malam hari. Mahasiswa juga sudah mulai kembali produktif dan sudah bisa melakukan kegiatan secara langsung di kampus, seperti mengikuti kepanitiaan, organisasi, dan melakukan kegiatan pembelajaran di kelas secara langsung dengan jadwal perkuliahan hingga siang bahkan sore hari. Mahasiswa sendiri sudah mulai jarang merasakan tidur siang lagi seperti saat masa pembelajaran daring. Kebiasaan sering tidur siang saat masa pembelajaran daring dapat disebabkan banyaknya tugas kuliah yang didapatkan dan terkadang tidak terikat dengan jadwal artinya mahasiswa keperawatan bebas memilih waktu untuk mengerjakan tugas dan melakukan aktivitas tertentu. Hal ini dapat menyebabkan kebiasaan mahasiswa melakukan aktivitas tidur siang yang panjang sedangkan tidur malam yang singkat (Roitblat et al., 2020).

Mahasiswa keperawatan tetap merasakan hal negatif dari gejala *cabin fever*, namun setidaknya dalam masa pembelajaran *hybrid*, tingkat *cabin fever* yang dialami mahasiswa masuk dalam kategori rendah. Dalam pembelajaran *hybrid*, perencanaan yang digunakan terdiri dari kemudahan memperoleh hasil belajar, tujuan pembelajaran, materi, adanya pembelajaran tatap muka, kolaborasi, dan dukungan materi pembelajaran. Sedangkan dalam penerapannya, model pembelajaran *hybrid* lebih praktis dan efektif. Praktis dan efektif dalam orientasi, presentasi, analisis, dan evaluasi seperti persiapan pembelajaran, penyampaian tujuan pembelajaran, pengenalan materi, pengenalan masalah terkait materi, pemberian tugas, masalah yang akan dipelajari mahasiswa, dan perihal mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan pemecahan masalah. Pembelajaran *hybrid* juga mampu membuat mahasiswa lebih aktif dan meningkatkan minat mahasiswa dalam belajar karena tidak membosankan seperti saat pembelajaran daring (Sumarliyah & Hidayat, 2020). Selain itu, pembelajaran *hybrid* juga meningkatkan keterampilan praktik mahasiswa keperawatan karena praktikum yang dilakukan kini seringnya dilakukan secara *offline*, pembelajaran *hybrid* juga memudahkan mahasiswa melakukan interaksi secara langsung dengan dosen dan teman-teman.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *cabin fever* saat masa pembelajaran *hybrid* menunjukkan rerata skor (12,44). Hal ini menunjukkan tingkat *cabin fever* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki tingkat *cabin fever* rendah.

## **SARAN**

Walaupun tingkat *cabin fever* berada pada tingkat rendah namun tetap diperlukan intervensi terapi individu maupun kelompok untuk penanganan atau pengelolaan dan pencegahan *cabin fever* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aslan, H., & Pekince, H. (2021). Nursing Students' Views on The COVID-19 Pandemic and Their Percieved Stress Levels. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 695–

701. <https://doi.org/10.1111/PPC.12597>
- Beabout, L. (2021). *What is Hypervigilance and Do I Have it?* February 17.
- Christo, M., Saraswati, L. D., Udiyono, A., & Sutningsih, D. (2021). *Mixed Methods Systematic Review: Kejadian Cabin fever Selama Pembatasan Sosial Saat Penyebaran Penyakit Sars, Mers dan Covid-19*. 6(2), 307–316.
- Conroy, R. M., & Fitzgerald, K. (2021). *The Lockdown Impact Scale for Students (LISS)*. 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-811200/v1>
- Crawford, P. (2021). Editorial Perspective: *Cabin fever – The Impact of Lockdown on Children and Young People*. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(2), 167–168. <https://doi.org/10.1111/camh.12458>
- Devi, I. G. A. P. P., Widarnandana, I. G. D., & Hardika, I. R. (2022). Gambaran Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Dhyana Pura saat Melaksanakan Metode Hybrid Learning. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2017), 1349–1358. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.6837>
- Estacio, R. D., Lumibao, D. D., Reyes, E. A. S., & Avila, M. O. (2020). Gender Difference in Self-Reported Symptoms of *Cabin fever* among Quezon City University Students during the Covid19 Pandemic. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10(9), 848–860. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.10.09.2020.p105102>
- Fahlevi, F. (2021). *Indonesia Ketinggalan, 85 Persen Negara Asia Pasifik Sudah Sekolah Tatap Muka*. 1 April. <https://www.tribunnews.com/nasional/2021/04/01/nadiem-indonesia-ketinggalan-85-persen-negara-asia-pasifik-sudah-sekolah-tatap-muka>
- Gultom, J. R., Sundara, D., & Fatwara, M. D. (2022). Pembelajaran Hybrid Learning Model sebagai Strategi Optimalisasi Sistem Pembelajaran di Era Pandemi Covid-19 Pada Perguruan Tinggi di Jakarta. *Mediastima*, 28(1), 11–22. <https://doi.org/10.55122/mediastima.v28i1.385>
- Maulana, A. (2022). *Unpad Tetap Terapkan Pembelajaran Hybrid untuk Aktivitas Perkuliahan*. <https://www.unpad.ac.id/2022/05/unpad-tetap-terapkan-pembelajaran-hybrid-untuk-aktivitas-perkuliahan/>
- Maulida, U. (2020). Konsep Blended Learning Berbasis Edmodo di Era New Normal. *Dirasah Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Dasar Islam*, 2, 121–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.51476/dirasah.v3i02.192>
- Nethania, D. E., Pratitis, N. T., & Arifiana, Y. (2022). *The Relationship Between Self-Regulated Learning and Academic Anxiety in Final Semester Students Participating in Hybrid Learning*. 1–12. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repository.untag-sby.ac.id/18230/8/JURNAL.pdf>
- Nisa, A. F. (2021). *Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Video Animasi Untuk Mereduksi Cabin Fever Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya). <https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/938/>
- Nisak, Z., Intan, M., Pratiwi, B., & Veronica, S. (2022). Efektifitas Penyuluhan tentang Adaptasi Kebiasaan Baru sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(1), 69–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.12928/promkes.v4i1.5683>
- Nurhasim, A. (2022). *Pakar Menjawab: Apakah Kebijakan Bebas Masker di Luar Ruang Tepat Saat Ini?* 24 Mei. <https://theconversation.com/pakar-menjawab-apa-kebijakan-bebas-masker-di-luar-ruangan-tepat-saat-ini-183383>
- Pamungkas, G., Dwi Tamara, M., & Puspita Sari, I. (2022). Persepsi Mahasiswa Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat Stikes Dharma Husada Bandung terhadap



- Penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru di Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2021. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 186–201. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.280>
- Putri, G. L., Tanjaya, V. A., Putri, O. H., Nataline, J., & Valentina, A. (2022). Strategi Media Komunikasi Visual sebagai Upaya Membangun Kesadaran tentang *Cabin fever* bagi Remaja di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 265–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.12688>
- Rachman, A., Sukrawan, Y., & Rohendi, D. (2019). Penerapan Model Blended Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Menggambar Objek 2 Dimensi pada Mata Kuliah CAD dan Gambar Otomotif. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 6(2), 145–152. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://ejournal.upi.edu/index.php/jmee/article/viewFile/21784/10705](https://ejournal.upi.edu/index.php/jmee/article/viewFile/21784/10705)
- Resubun, C. C. (2021). Respon terhadap Pembelajaran Blended Learning di Era Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 154–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.67>
- Rohana, S., & Syahputra, A. (2021). Model Pembelajaran Blended Learning Pasca New Normal Covid-19. *At-Ta'Dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 13(1), 48. <https://doi.org/10.47498/tadib.v13i01.488>
- Roitblat, Y., Burger, J., Leit, A., Nehuliaieva, L., Umarova, G. S., Kaliberdenko, V., Kulanthaivel, S., Buchris, N., & Shterenshis, M. (2020). Stay-at-Home Circumstances do not Produce Sleep Disorders: An International Survey during The COVID-19 Pandemic. *Journal of Psychosomatic Research*, 139(June). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110282>
- Solcha, A. A. (2021). *Asyiknya Pembelajaran Hybrid Learning Pasca Pandemi COVID-19*. <https://radarsemarang.jawapos.com/artikel/untukmu-guruku/2021/11/16/asyiknya-pembelajaran-hybrid-learning-pasca-pandemi-covid-19/>
- Sugianti, A. (2021). Gambaran Kecenderungan *Cabin fever* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 29–36. <https://repository.unpad.ac.id/2021/docId/43405/>
- Sumarliyah, E., & Hidayat, A. A. (2020). *Penggunaan Blended Learning dalam Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Mahasiswa Keperawatan*. 0707067401. <http://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/5944%0A>
- Wahyuni, A. S. (2021). Penerapan Model Hybrid Learning dalam PTM Terbatas untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(November 2021), 292–297. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5681376>
- Walker, P. G. T., Whittaker, C., & Watson, O. J. (2020). The Impact of COVID-19 and Strategies for Mitigation and Suppression in Low- and Middle-Income Countries. *Science*, 369(6502), 413–422. <https://doi.org/10.1126/science.abc0035>
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 232–243. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i3.142>
- Zaenudiin, M., Asiah, D. H. S., Santoso, M. B., & Rifa'i, A. A. (2021). Perubahan Perilaku Masyarakat Jawa Barat dalam Melaksanakan Adaptasi Kebiasaan Baru di Masa Pandemi Covid-19. *Social Work Jurnal*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.24198/share.v11i1.31681>