

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY* TERHADAP *CABIN FEVER* PADA KELOMPOK USIA *EMERGING ADULT* DI MASA PANDEMI COVID-19

Amrina Husna Salimah¹, Ahmad Gimmy Prathama²

Amrina Husna Salimah, Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Sumedang 45363

Email : amrinahusna@gmail.com

Abstrak

Psychological flexibility merupakan komponen psikologis yang berkaitan dengan kapasitas individu dalam merespon secara fleksibel tantangan kehidupan baru yang ditemui. Pada beberapa studi komponen ini diketahui bermanfaat pada terjaganya kesehatan mental individu di masa pandemi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological flexibility* terhadap kecenderungan *cabin fever* pada kelompok usia *emerging adulthood* di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini melibatkan 108 partisipan dengan rentang usia 18-25 tahun yang termasuk dalam kategori *emerging adulthood*. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini adalah *Psychological Flexibility Questionnaire* (PFQ) dan *Cabin Fever Scale* (CFS). Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *psychological flexibility* memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *cabin fever* di masa pandemi COVID-19. Semakin tinggi skor *psychological flexibility* berpengaruh pada semakin rendahnya skor *cabin fever*. Selain itu, berdasarkan analisis tambahan menggunakan data demografi diketahui bahwa kelompok partisipan dengan aktivitas ibu rumah tangga dan kelompok partisipan *freelance* memiliki skor *cabin fever* yang lebih tinggi dibanding kelompok partisipan aktivitas lain di masa pandemi.

Kata kunci: *psychological flexibility*; *cabin fever*; pandemi COVID-19.

Abstract

Psychological flexibility is a psychological component related to the capacity of individuals to respond flexibly to new life challenges encountered. In some studies it is known to be beneficial in maintaining individual mental health during a pandemic. This study aims to determine the effect of *psychological flexibility* on the tendency of *cabin fever* in the age group of *emerging adults* during the COVID-19 pandemic. This study involved 108 participants with an age range of 18-25 years who were included in the *emerging adult* category. The measurement instruments in this study were *Psychological Flexibility Questionnaire* (PFQ) and *Cabin Fever Scale* (CFS). The method used is quantitative research with simple linear regression analysis techniques. Based on the results of the study, it is known that *psychological flexibility* has a significant effect on *cabin fever* during the COVID-19 pandemic. The higher *psychological flexibility* score affects the lower *cabin fever* score. Based on additional analysis, it was found that the group of participants with housewife activities and the group of participants with *freelance* activities had a higher *cabin fever* score than other activity participant groups during the pandemic.

Keywords: *psychological flexibility*; *cabin fever*; COVID-19 pandemic.

Pendahuluan

Pandemi *coronavirus disease* (COVID-19) membawa dampak serius bagi berbagai aspek kehidupan manusia. Wabah virus yang

muncul pertama kali pada akhir tahun 2019 ini, telah menjangkit ratusan juta manusia di seluruh penjuru dunia. Setelah WHO

mendeklarasikan keadaan darurat kesehatan masyarakat pada 31 Januari 2020, kasus gangguan mulai terkonfirmasi di seluruh dunia.

Guna menekan angka penyebaran virus COVID-19, pemerintah Republik Indonesia memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 (Kementerian Luar Negeri RI, 2020). Kebijakan PSBB mengharuskan sebagian besar masyarakat bekerja dan beraktivitas dari rumah dengan jam, ritme kerja, dan praktik yang telah dimodifikasi. Bahkan sebagian masyarakat kehilangan pekerjaan, namun harus tetap tinggal di dalam rumah^[1]. PSBB melarang masyarakat berkegiatan diluar rumah kecuali jika memiliki kondisi darurat dan mendesak. Perubahan yang dihasilkan menyebabkan perubahan besar pada sentral aktivitas manusia yang sebelumnya banyak dilakukan di luar, menjadi terfokus di dalam rumah. Baik itu aktivitas pada sektor ekonomi, pendidikan, hiburan, dan sosial.

Menurut Christo et al., (2021) pembatasan sosial selama masa pandemi menjadi kebijakan yang tidak dapat dihindarkan karena memiliki peran penting sebagai tombak utama dalam memerangi penyebaran penyakit menular^[2]. Sebagaimana penelitian sebelumnya, pembatasan sosial seperti isolasi mandiri, karantina mandiri, *physical distancing* dan *community containment* diketahui memiliki efektivitas yang tinggi dalam menekan laju penularan penyakit. Akan tetapi, penerapannya dalam jangka panjang diketahui dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti perasaan terkurung, terisolasi, rasa marah, mudah lelah, kesulitan melakukan aktivitas harian, dan permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi^{[3]-[5]}. Hal ini sejalan dengan penelitian Tindle & Moustafa (2021) yang menyatakan wabah dan isolasi masa pandemi berdampak pada tekanan psikologis populasi manusia secara global^[6]. Semakin lama durasi isolasi, semakin tinggi risiko mengembangkan kesehatan psikologis negatif dan gejala stres^[3].

Perasaan terkurung atau terisolasi di tempat tertentu dalam jangka waktu panjang yang diakibatkan oleh fenomena alam seperti pandemi dapat menyebabkan kondisi yang disebut dengan *cabin fever*^[8]. *Cabin fever* merupakan sebuah kondisi kejenuhan, kebosanan, gelisah, mudah tersinggung, disertai *distress* psikologis intens yang muncul saat menjalankan *physical distancing* dirumah^[2]. *Cabin fever* merupakan respon yang umum terjadi saat mengalami kejenuhan masa isolasi jangka panjang. Setiap orang di seluruh dunia memiliki potensi terkena *cabin fever* di masa isolasi pandemi COVID-19. Bahkan dapat dikatakan *cabin fever* merupakan pandemi kedua yang muncul di tengah pandemi COVID-19^[9].

Menurut Estacio et al., (2020), *cabin fever* merupakan salah satu dari banyaknya dampak negatif isolasi komunitas yang tidak boleh diabaikan^[11]. Oleh karena itu, diperlukan langkah pencegahan untuk mengantisipasi hal tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengidentifikasi kapasitas psikologis yang berpotensi dapat dimodifikasi yang memberikan individu kekebalan atau ketahanan terhadap dampak psikis dari pandemi^[12]. Diperlukan pemahaman mengenai bagaimana individu dapat mengurangi tekanan psikologis dan mekanisme psikologis yang dapat dipelajari untuk memerangi tingkat tekanan psikologis yang tinggi^[6]. Salah satu konsep psikologis yang mengukur fleksibilitas manusia dalam menghadapi situasi baru adalah *psychological flexibility*.

Psychological flexibility merupakan kemampuan manusia untuk dapat mengenali dan beradaptasi dengan berbagai tuntutan situasional, mengubah pola pikir dan perilaku ketika situasi membahayakan fungsi pribadi atau sosial, dan menjaga keseimbangan domain kehidupan. *Psychological flexibility* membuat individu dapat fleksibel dengan situasi dan mampu beradaptasi dengan situasi masalah baru. Individu dengan fleksibilitas psikologi dapat mengubah tantangan menjadi peluang. Dalam banyak bentuk psikopatologi, proses fleksibilitas ini tidak ditemukan^[12].

Pada penelitian sebelumnya, diketahui bahwa *psychological flexibility* bermanfaat pada kesejahteraan dan kesehatan mental individu di masa pandemi COVID-19 [13]. Sebaliknya ketidakfleksibelan psikologis terkait dengan masalah kecemasan, risiko bunuh diri, depresi, dan kesulitan di masa isolasi pandemi COVID-19 [14].

Penelitian ini secara khusus bertujuan mengetahui bagaimana pengaruh *psychological flexibility* terhadap kecenderungan *cabin fever* pada kelompok usia *emerging adulthood* di masa pandemi COVID-19. Kelompok usia

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini adalah *psychological flexibility questionnaire* (PFQ) berdasarkan (Ben-Itzhak S, 2014) dan *cabin fever scale* (CFS) berdasarkan (Wen Cong, 2020) [16], [17]. Metode pemilihan responden dilakukan dengan teknik *purposive random sampling*. Populasi

Hasil

Terdapat 108 partisipan dengan persebaran yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 88 orang dan laki-laki 20 orang. Partisipan berasal dari latar belakang asal daerah yang berbeda yang tersebar dari pulau Jawa, Sumatera, Sulawesi, dan Kalimantan. Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh skor *psychological flexibility* dengan nilai minimal 45 dan maksimal 95, mean 77.32, median 78, serta SD 8.88. Partisipan dengan tingkat fleksibilitas psikologis kategori rendah sebanyak 11 dan sedang 97 orang. Selanjutnya, didapat skor *cabin fever* dengan nilai minimal 1 dan maksimal 38, mean 17.85, median 17.5, serta SD 8.41. Partisipan dengan tingkat *cabin fever* rendah diperoleh sebanyak 31 orang, kategori sedang 60 orang, dan tinggi 17 orang.

emerging adulthood dipilih karena berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui kelompok usia ini lebih rentan mengalami stres dan permasalahan psikologis, termasuk *cabin fever* [15]. Hal ini disebabkan berbagai *stressor* tuntutan kehidupan yang mereka temui dalam masa peralihan usia remaja ke dewasa awal. Hipotesis dalam penelitian ini *psychological flexibility* diprediksi memiliki pengaruh terhadap *cabin fever* secara negatif.

dalam penelitian ini adalah Warga Negara Indonesia (WNI), berada pada rentang usia *emerging adulthood* (18-25 tahun), serta memiliki akses internet dan *gadget*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei hingga Juni tahun 2020. Melalui kuesioner penelitian yang disebar secara *online*, terjaring sampel sebanyak 108 partisipan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia.

Tabel 1 Analisis Deskriptif

Variabel	Minimal- Maksima	Mean	Median	SD
<i>Psychologi cal Flexibility</i>	45-95	77.32	78	8.88
<i>Cabin Fever</i>	1-38	17.85	17.5	8.41

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana yang dilakukan diketahui bahwa terdapat pengaruh signifikan *psychological flexibility* terhadap *cabin fever* (*P value* 0.00; *P value* <0.05). Nilai *error e*=0.734 (mendekati 1) menandakan pengaruh yang diperoleh cukup kuat. Selain itu, berdasarkan analisis didapat skor *R square* = 0.515, hal ini menandakan *psychological flexibility* memiliki pengaruh terhadap *cabin fever* sebesar 51.5%. Sedangkan sisanya, 49.5% dipengaruhi oleh variabel lain diluar persamaan regresi atau variabel lain diluar penelitian ini. Melalui analisis regresi

yang dilakukan didapat rumus persamaan regresi sebagai berikut.

$$Y=55.587 + (-0.488)X$$

Berdasarkan persamaan ini diketahui bahwa *psychological flexibility* memiliki hubungan negatif terhadap *cabin fever*. Semakin tinggi skor *psychological flexibility* maka semakin rendah skor *cabin fever*. Melalui perbandingan nilai F hitung dan F tabel diketahui bahwa F hitung (F=38.345) lebih besar dari F tabel (F=3.929) dengan demikian diketahui bahwa hipotesis dapat diterima.

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis tambahan berdasarkan data demografis. Pada kelompok data jenis kelamin dilakukan uji beda dengan menggunakan teknik analisis *independent sample t-test*. Pada kelompok data jenis aktivitas dilakukan uji beda dengan teknik *one-way anova*. Terdapat perbedaan *mean* skor *psychological flexibility* responden laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki rerata skor

psychological flexibility lebih tinggi (M=79), dibandingkan perempuan (M=76,93). Begitupun pada skor tingkat *cabin fever* berdasarkan jenis kelamin, responden wanita memiliki *mean* skor yang lebih tinggi (M=18,02) dibanding skor *cabin fever* pria (M=17,10). Akan tetapi nilai *P value* yang didapat lebih tinggi dari taraf signifikansi sehingga hasil ini terkategori tidak signifikan (*P value* >0.05).

Pada uji beda perbedaan jenis aktivitas di masa pandemi COVID-19, diketahui Ibu rumah tangga memiliki skor rata-rata *cabin fever* tertinggi (M=34.67), dilanjut *freelance* (M=19.09), kemudian kelompok aktivitas kuliah (M=18.33), sekolah (M=18.27), bekerja (M=16.14), dan lain-lain (M=12.00). *P value* yang diperoleh 0.03 lebih rendah dari taraf signifikansi, menandakan terdapat perbedaan signifikan yang diperoleh berdasarkan pengujian ini (*P value* <0.05).

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *psychological flexibility* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *cabin fever* pada kelompok usia *emerging adulthood* di masa pandemi COVID-19. Semakin tinggi skor *psychological flexibility* maka semakin rendah skor *cabin fever*. Begitupun sebaliknya, skor *psychological flexibility* yang rendah akan berpengaruh pada meningkatnya skor *cabin fever*.

Psychological flexibility penting dimiliki oleh seseorang terutama saat menghadapi perubahan yang tidak terduga seperti pada situasi pandemi. *Psychological flexibility* membuat individu mampu berpikir positif, beradaptasi, menghindari kondisi jenuh ketika di rumah, dapat mencari cara positif dalam mengatasi masalah, sehingga terhindar dari patologis dan keluhan psikologis seperti *cabin fever*. Membangun *psychological flexibility* dapat secara signifikan mengurangi tingkat tekanan psikologis secara keseluruhan. Beberapa penelitian telah menyelidiki peran *psychological flexibility* dalam meringankan

dampak keluhan psikis selama masa pandemi COVID-19. *Psychological flexibility* dapat meningkatkan kesejahteraan, kesehatan psikologis, dan mengurangi tekanan psikologis. Menurut Pakenham et al., (2020), aspek-aspek *psychological flexibility* diketahui dapat mengurangi efek merugikan terhadap kesehatan mental di masa pandemi termasuk tekanan peristiwa traumatis selama masa COVID-19, kecemasan, serta depresi. Sebaliknya, ketidakfleksibelan psikologis dapat memperburuk efek pandemi COVID-19 terhadap kondisi psikis masyarakat [19]. Keyakinan yang rigid dan kaku, keengganan untuk beradaptasi dengan pembatasan sosial, dan pemikiran negatif yang berlebih akan berdampak pada peningkatan tekanan psikologis dan kesehatan mental yang buruk termasuk *cabin fever* [6].

Berdasarkan analisis uji beda diketahui bahwa kelompok partisipan dengan aktivitas ibu rumah tangga dan *freelance* memiliki rata-rata skor *cabin fever* yang lebih tinggi dibanding kelompok partisipan aktivitas lain di

masa pandemi. Sebagaimana penelitian sebelumnya diketahui bahwa ibu rumah tangga memiliki kerentanan lebih untuk mengalami stres dan keluhan psikologis [20], [21]. Ibu rumah tangga cenderung mengalami emosi negatif lebih banyak seperti perasaan khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi [20]. Dalam studi lain ditemukan, wanita lebih rentan dan berisiko mengalami tekanan psikis stres, depresi, serta tingkat kekhawatiran dan ketakutan yang tinggi dikarenakan wanita cenderung memiliki tingkat *intolerance uncertainty* yang lebih rendah [22], [23].

Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga pada masa *emerging adulthood* memunculkan berbagai tantangan dan stressor psikologis bagi para ibu rumah tangga usia *emerging adult* (18-25 tahun) karena perubahan tugas dan tanggung jawab baru yang harus dilalui. Disamping itu, pada masa isolasi pandemi, setiap anggota keluarga cenderung lebih banyak berada dirumah sehingga menghasilkan beban pekerjaan rumah yang semakin meningkat. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan Chodijah, Medina (2021), ibu menjadi salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami stres selama masa pandemi COVID-19 [24].

Pada urutan kedua berdasarkan analisis uji beda dalam penelitian ini, diketahui

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa *psychological flexibility* terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap *cabin fever* pada masa pandemi COVID-19. Semakin tinggi skor *psychological flexibility* maka semakin rendah skor *cabin fever*. Begitupun sebaliknya, skor *psychological flexibility* yang rendah akan berpengaruh pada meningkatnya skor *cabin fever*. Disarankan para *emerging adult* dapat meningkatkan *psychological flexibility* agar memiliki fleksibilitas berpikir dalam menghadapi masalah, sehingga dapat dengan mudah beradaptasi pada situasi menantang yang ditemui. Dengan demikian *emerging adult*

kelompok lain yang juga cenderung memiliki tingkat *cabin fever* tinggi adalah kelompok *freelancer*. *Freelancer* atau individu yang tidak memiliki pekerjaan memiliki resiko lebih mengalami *cabin fever* dikarenakan kejenuhan yang dirasakan serta ketidakpastian selama pandemi yang menjadi *stressor*. Individu tanpa pekerjaan dan status yang jelas cenderung menghadapi aktivitas harian yang monoton yang mengakibatkan kebosanan [1]. Selain itu *freelancer* juga mengalami penantian eksistensial terkait bagaimana nasib mereka di masa depan dan kapan pandemi akan segera berakhir, hal ini menjadi *stressor* bagi para *freelancer* yang menambah resiko peningkatan *cabin fever*.

Penelitian ini memiliki implikasi penting pada bagaimana mengkonseptualisasikan *psychological flexibility*, terutama pada konteks masa pandemi COVID-19. Cara seseorang menavigasi dampak negatif COVID-19 akan ditentukan oleh tingkat fleksibilitas psikologis yang dimiliki dan pemilihan strategi koping yang tepat. Ketidakfleksibelan psikologis harus dianggap sebagai faktor risiko yang berhubungan dengan permasalahan tingkat gangguan psikologis yang lebih tinggi dan kecenderungan pemilihan strategi koping yang maladaptif.

dapat terhindar dari keluhan psikologis di masa pandemi termasuk *cabin fever*.

Selain itu, berdasarkan analisis tambahan diketahui bahwa kelompok partisipan dengan aktivitas ibu rumah tangga dan kelompok partisipan *freelance* memiliki skor *cabin fever* yang lebih tinggi dibanding kelompok partisipan aktivitas lain di masa pandemi. Hal ini dapat menjadi perhatian khusus bagi para kelompok ibu rumah tangga dan *freelance* usia *emerging adult* (18-25 tahun) untuk dapat meningkatkan faktor protektif kesehatan mental mereka salah satunya kapasitas *psychological flexibility*.

Daftar Pustaka

- [1]. R. S. Grenier. Cabin Fever Learning: Escaping the Pandemic When There's No Place to Go. 2021.
- [2]. M. Christo, L. Dian Saraswati, A. Udiyono, and D. Sutiningsih. Mixed Methods Systematic Review : Kejadian Cabin Fever Selama Pembatasan Sosial Saat Penyebaran Penyakit Sars, Mers Dan Covid-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 6(2), 2021, 307-316, 2021.
- [3]. L. Hawryluck, W. L. Gold, S. Robinson, Stephen Pogorski, Sandro Galea, and Rima Styra. Psychological Effects of Quarantine for SARS. *Emerging Infectious Diseases*. Vol. 10, No. 7, July 2004, 2004, [Online]. Available: www.cdc.gov/eid
- [4]. H. Jeong *et al.*,. Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiol Health*, vol. 38, p. e2016048, 2016, doi: 10.4178/epih.e2016048.
- [5]. G. Forte, F. Favieri, R. Tambelli, and M. Casagrande. The enemy which sealed the world: Effects of COVID-19 diffusion on the psychological state of the Italian population. *J Clin Med*, vol. 9, no. 6, pp. 1–14, Jun. 2020, doi: 10.3390/jcm9061802.
- [6]. R. Tindle and A. A. Moustafa. Psychological distress, social support, and psychological flexibility during COVID-19. In *Mental Health Effects of COVID-19*, Elsevier, 2021, pp. 89–101. doi: 10.1016/B978-0-12-824289-6.00012-X.
- [7]. Y. Firmansyah, E. Su, I. Buntara, H. Hendsun, F. I. Sutjipto, and P. N. Setiyati. Uji Kesahihan Internal dan Keandalan Kuesioner Cabin Fever Phenomenon (CFP) Versi Indonesia. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, vol. 4, no. 2, p. 443, Oct. 2020, doi: 10.24912/jmstkik.v4i2.8456.
- [8]. Chin Wen Cong and Mohtaram Rabbani. Development of Cabin Fever Scale in Malaysia. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, vol. 7, no. 1, pp. 115–122, Mar. 2021, doi: 10.33736/jcs hd.2324.2021.
- [9]. A. Sugianti *et al.*. Gambaran Kecenderungan Cabin Fever pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa(JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 29-36, Februari 2022*, vol. 10, pp. 29–36, 2022.
- [10]. R. D. Estacio, D. D. Lumibao, E. A. S. Reyes, and M. O. Avila. 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)*, vol. 10, no. 9, pp. 848–860, Sep. 2020, doi: 10.29322/ij s r p.10.09.2020.p105102.
- [11]. R. D. Estacio, D. D. Lumibao, E. A. S. Reyes, and M. O. Avila. 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)*, vol. 10, no. 9, pp. 848–860, Sep. 2020, doi: 10.29322/ij s r p.10.09.2020.p105102.
- [12]. T. B. Kashdan and J. Rottenberg. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, vol. 30, no. 4. Elsevier Inc., pp. 865–878, 2010. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001.
- [13]. L. M. McCracken, F. Badinlou, M. Buhrman, and K. C. Brocki. The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *J Contextual Behav Sci*, vol. 19, pp. 28–35, Jan. 2021, doi: 10.1016/j.jcbs.2020.11.003.

- [14]. D. L. Dawson and N. Golijani-Moghaddam. COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *J Contextual Behav Sci*, vol. 17, pp. 126–134, Jul. 2020, doi: 10.1016/j.jcbs.2020.07.010.
- [15]. R. Chen, Y. Bao, and Z. Li. From being trapped to breaking through: manifestations of cabin fever in young people in response to COVID-19 and suggestions for adaptation. *China Journal of Social Work*, vol. 14, no. 2, pp. 133–152, 2021, doi: 10.1080/17525098.2021.1932542.
- [16]. Ben-Itzhak S. The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, Reliability and Validity. 2014.
- [17]. C. Wen Cong. Cabin Fever Scale: CFS. doi: 10.13140/RG.2.2.13351.29606/2. 2020.
- [18]. K. I. Pakenham, S. Bursnall, J. Chiu, T. Cannon, and M. Okochi. The psychosocial impact of caregiving on young people who have a parent with an illness or disability: Comparisons between young caregivers and noncaregivers. *Rehabil Psychol*, vol. 51, no. 2, pp. 113–126, May 2006. doi: 10.1037/0090-5550.51.2.113.
- [19]. K. I. Pakenham, G. Landi, G. Boccolini, A. Furlani, S. Grandi, and E. Tossani. The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *J Contextual Behav Sci*, vol. 17, pp. 109–118, Jul. 2020. doi: 10.1016/j.jcbs.2020.07.003.
- [20]. A. B. Rosalina and I. I. Hapsari. Gambaran Coping Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, vol. 3, no. 1, 2014.
- [21]. K. Putri and H. Sudhana. Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 1, no. 1, pp. 94–105, 2013, [Online]. Available: <http://news.menits.com/post/2748654930/2013/04/07/.html>,
- [22]. E. Parlapani *et al.*,. Intolerance of Uncertainty and Loneliness in Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychiatry*, vol. 11, Aug. 2020, doi: 10.3389/fpsy.2020.00842.
- [23]. A. Al-Rabiaah *et al.*. Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *J Infect Public Health*, vol. 13, no. 5, pp. 687–691, May 2020, doi: 10.1016/j.jiph.2020.01.005.
- [24]. M. Chodijah. Tingkat Stres Ibu Muda di Masa Pandemi Covid-19: Bagaimana Peran Resiliensi dan Sikap Sabar?. *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 2, pp. 231–246, Jan. 2022, doi: 10.15575/psy.v8i2.14737.