

**SINDROM ZOOM FATIGUE PADA MAHASISWA
SELAMA PEMBELAJARAN DARING**

Ainil Fitri⁽¹⁾, Saniya⁽²⁾

(1), (2) Keperawatan, Universitas Abdurrah, Jl. Riau Ujung No.73 Pekanbaru
Corresponding Author : ainil.fitri@univrab.ac.id

ABSTRAK

Kelelahan, gelisah, dan ansietas yang dirasakan setelah mengikuti konferensi video dikenal dengan istilah *zoom in fatigue*. *Zoom in fatigue* ini dirasakan tidak hanya berupa kelelahan umum, tapi juga menyerang indra penglihatan serta mengakibatkan kelelahan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *zoom in fatigue* yang terjadi pada mahasiswa/i kesehatan di Pekanbaru selama pembelajaran daring. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Mahasiswa/i kesehatan di Kota Pekanbaru, dengan jumlah 203 siswa/I menjadi sample dalam penelitian ini. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah Kuesioner ZEF Scale yang terdiri dari 15 pertanyaan. Hasil penelitian didapatkan 52.7% responden mengalami kelelahan akibat belajar daring atau *zoom in fatigue* yang berada pada kategori kelelahan sedang. 52.2% responden mengalami kelelahan umum dengan kategori sedang, 44.8% responden mengalami kelelahan visual pada kategori sedang, 33% mengalami kelelahan sosial pada kategori sedang, 49.2% mengalami kelelahan motivasi pada kategori sedang, dan 37.4% mengalami kelelahan emosional di kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa dari lima kelelahan setelah mengikuti video pembelajaran maka kelelahan yang paling banyak dirasakan adalah kelelahan umum. Namun sayangnya masih sedikit mahasiswa yang menyadari bahwa gejala yang mereka alami adalah *zoom in fatigue*. Sehingga, perlu dilakukan edukasi atau sosialisasi kepada mahasiswa terkait gejala *zoom in fatigue* dan gejala yang menyertai serta cara mencegah terjangkitnya *zoom in fatigue* selama pembelajaran daring berlangsung.

Kata kunci: Kelelahan Motivasi, Sosial, Umum, Visual

ABSTRACT

The fatigue, restlessness, and anxiety that you feel after participating in a video conference is known as zoom fatigue. This zoom in fatigue is felt not only in the form of general fatigue, but also attacks the sense of sight and causes psychological fatigue. This study aims to determine the zoom in fatigue that occurs in health students in Pekanbaru during online learning. This research is a quantitative research. Health students in Pekanbaru City, with a total of 203 students being the sample in this study. The sampling technique used is accidental sampling. The instrument used in this study was the ZEF Scale Questionnaire which consisted of 15 questions. The results of the study found that 52.7% of respondents experienced fatigue due to online learning or zoom in fatigue which was in the moderate fatigue category. 52.2% of respondents experienced general fatigue in the moderate category, 44.8% of respondents experienced visual fatigue in the moderate category, 33% experienced social fatigue in the moderate category, 49.2% experienced motivational fatigue in the medium category, and 37.4% experienced emotional exhaustion in the moderate category. It can be concluded that of the five fatigues after participating in the learning videos, the most commonly felt fatigue is general

fatigue. But unfortunately there are still a few students who realize that the symptoms they are experiencing are zoom in fatigue. So, it is necessary to educate or socialize students regarding the symptoms of zoom in fatigue and accompanying symptoms as well as how to prevent the outbreak of zoom in fatigue during online learning.

Keywords: *Motivational Burnout, Social, General, Visual.*

PENDAHULUAN

Rangkaian inti dari pelaksanaan pendidikan adalah pembelajaran. Kualitas pembelajaran tercermin dari kualitas pendidikan yang diberikan. Peningkatan kualitas pembelajaran akan mempengaruhi peningkatan dari kualitas pendidikan (Novita et al, 2020). Kegiatan belajar mengajar dengan memanfaatkan internet beserta media elektronik lainnya sehingga penyampaian materi pembelajaran tetap dapat dilaksanakan disebut dengan pembelajaran *online* atau daring (Lubis et al, 2021).

Pelaksanaan pembelajaran daring ini memiliki banyak pro dan kontra. Banyak mahasiswa menilai pelaksanaan pembelajaran daring ini membingungkan. Salah satu hal yang menjadi perhatian pada pembelajaran *online* ini terletak pada implementasi dari pembelajaran tersebut. Penggunaan banyak sekali media aplikasi yang masih baru bagi mahasiswa seperti *e-learning*, *zoom*, *google meet*, *classroom*, dan perangkat lunak lainnya masih membingungkan bagi mahasiswa.

Penurunan semangat belajar, penurunan kreatifitas, penurunan produktifitas, tampak lebih pasif dan minim respon saat mengikuti pembelajaran, serta mengalami stress dan kelelahan (*fatigue*) merupakan akibat lain yang dapat kita lihat akibat perkuliahan *online*.

Pembelajaran *online* yang diharapkan dapat menurunkan intensitas pertemuan sehingga *social distancing* yang dicanangkan pemerintah berhasil dan dapat menurunkan angka kejadian Covid – 19 justru menyimpan dampak negatif tersendiri bagi pendidik dan

peserta didik salah satunya dosen dan mahasiswa jurusan kesehatan. Kelelahan dan kecemasan yang dirasakan akibat penggunaan media pembelajaran *online* merupakan salah satu dampak negatif dari metode daring atau *online* di bidang kesehatan (Dhir et al., 2018). *Fatigue* berasal dari kata “*fatigare*” yang berarti hilang lenyap (*waste – time*). Secara umum dapat diartikan sebagai perubahan dari keadaan yang lebih kuat ke keadaan yang lebih lemah.

Kondisi yang ditandai dengan perasaan lelah, menurunnya kesiagaan yang berpengaruh terhadap produktifitas hal ini disebut dengan kelelahan. *Fatigue* adalah proses terjadinya penurunan toleransi terhadap kerja fisik dan merupakan salah satu fenomena fisiologis. Penyebabnya sangat spesifik bergantung pada karakteristik kerja tersebut aktivitas berlebihan, kurang istirahat, kondisi fisik lemah, olahraga dan tekanan sehari-hari dapat menyebabkan kelelahan (Alvita, 2017).

Perasaan lelah, gelisah atau cemas selama mengikuti pembelajaran daring menggunakan aplikasi *zoom* disebut *zoom in fatigue*. Istilah *zoom in fatigue* sebenarnya tidak hanya terbatas pada penggunaan aplikasi *zoom* tetapi bisa juga keluhan-keluhan tersebut dirasakan pada saat menggunakan aplikasi *Google Hangouts*, *Skype*, *Face Time*, *google meet*, *whatsapp* atau jenis video call lainnya. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stress dan depresi, di Indonesia terdapat 6.1% penduduk berusia >15 tahun mengalami depresi.

Beberapa penelitian telah mengemukakan kejadian *zoom in fatigue* pada mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Zaini, 2021) yang mengatakan bahwa durasi waktu dan lamanya penggunaan media pembelajaran daring selama pandemic menunjukkan hubungan yang bermakna terhadap terjadinya kelelahan (*fatigue*).

Kelelahan menghadapi proses pembelajaran ini ternyata memiliki banyak dampak seperti penurunan motivasi, minat belajar, aktifitas fisik, bahkan prestasi akademik (Welong at al, 2020). Bahkan kelelahan dan stress pada mahasiswa bisa terjadi akibat pembelajaran daring seperti penelitian yang dipaparkan oleh (Pustikasai 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena *zoom in fatigue* yang terjadi pada mahasiswa kesehatan di Pekanbaru selama pembelajaran daring.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengujian hipotesis dilaksanakan dengan pendekatan analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/I kesehatan di kota Pekanbaru dengan jumlah sampel 203 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pembagian kuesioner. Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian berupa kuesioner yaitu Kuesioner ZEF Scale (Fauville et al, 2021). Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan yang ditujukan untuk mengetahui seberapa parah gejala kelelahan akibat *zoom* atau *video conference* yang dijalani selama pembelajaran daring. Kuesioner ini merupakan kuesioner baku, yang telah dilakukan uji reliabilitas yang dilakukan untuk menguji konsistensi internal dengan mengacu pada nilai McDonald's

Omega (ω). Hasil analisis menunjukkan reliabilitas skala yang sangat baik dengan nilai ω berkisar antara 0.755 hingga 0.924.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – Laki	45	22.2
Perempuan	158	77.8
Total	203	100

Berdasarkan tabel 1. diperoleh data rata-rata responden pada penelitian ini memiliki jenis kelamin perempuan yaitu 77.8%.

Tabel 2. Zoom In Fatigue Pada Responden

Tingkat Zoom In Fatigue	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	71	35
Sedang	107	52.7
Tinggi	25	12.3
Total	203	100

Berdasarkan tabel 2. diperoleh data 52.7% responden mengalami kelelahan akibat belajar daring atau *zoom in fatigue* yang berada pada kategori kelelahan sedang.

Tabel 3. Jenis Zoom In Fatigue Pada Responden

Jenis Zoom In Fatigue	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kelelahan Umum	Rendah	59	29.1
	Sedang	106	52.2
	Tinggi	38	18.7
Total		203	100
Kelelahan Visual	Rendah	98	43.3
	Sedang	91	44.9
	Tinggi	24	11.8
Total		203	100
Kelelahan Sosial	Rendah	100	49.3
	Sedang	67	33.0
	Tinggi	36	17.7
Total		203	100

Kelelahan Motivasi	Rendah	73	36.0
	Sedang	100	49.2
	Tinggi	30	14.8
Total		203	100
Kelelahan Emosional	Rendah	113	55.7
	Sedang	76	37.4
	Tinggi	14	6.9
Total		203	100

Berdasarkan tabel 3. Diatas diperoleh data bahwa *zoom in fatigue* dibedakan menjadi lima jenis yaitu kelelahan umum, visual, sosial, motivasi dan kelelahan emosional. 52.2% responden mengalami kelelahan umum dengan kategori sedang, 44.8% responden mengalami kelelahan visual pada kategori sedang, 33% mengalami kelelahan sosial pada kategori sedang, 49.2% mengalami kelelahan motivasi pada kategori sedang, dan 37.4% mengalami kelelahan emosional di kategori sedang.

Pembahasan

Perubahan dalam metode pembelajaran yang berlangsung cepat dan digunakan dalam jangka waktu yang panjang ternyata berdampak pada kondisi peserta didik. Banyak dampak positif yang didapat selama pembelajaran daring berlangsung salah satunya semakin tingginya pemanfaatan teknologi oleh mahasiswa, semakin dikenal beberapa *plat form* yang bisa digunakan untuk mempersingkat jarak yang ada dan memudahkan tersampainya materi pembelajaran walaupun tanpa tatap muka (Lestari and Fayasari, 2022). Namun, dampak negatif dari pembelajaran daring dan penggunaan media pembelajaran seperti *zom*, *google meet* dan lain-lain ini juga tidak bisa diabaikan.

Zoom in fatigue adalah perasaan lelah, gelisah atau cemas selama mengikuti kegiatan *video conference*. Mengacu pada kelelahan karena melakukan *video conference* secara rutin

melalui aplikasi *video conference* populer, *zoom* (Agustin, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kesehatan di kota Pekanbaru tahun 2022 diperoleh hasil bahwa 52.7% responden mengalami *zoom in fatigue* dengan kategori sedang, 35% pada kategori rendah dan 12.3% responden mengalami *zoom in fatigue* dengan kategori yang tinggi selama pembelajaran online. Pustikasai, (2021) mengatakan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis *video conference* memiliki resiko 2 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan dan 4 kali lebih besar untuk mengalami stress selama pembelajaran. Selain itu disebutkan bahwa frekuensi makan dan durasi pembelajaran daring juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kelelahan selama pembelajaran online.

Zoom in fatigue ini dirasakan tidak hanya berupa kelelahan umum, tapi juga menyerang indra penglihatan serta mengakibatkan kelelahan psikologis pada mahasiswa. Banyak dari pengguna video konferens mengeluhkan beberapa gejala terkait aktivitas, motivasi dan kelelahan visik setelah menggunakan *platform video* (Lestari and Fayasari, 2022). Kelelahan akibat penggunaan media pembelajaran ini terdiri dari kelelahan umum, kelelahan visual, kelelahan sosial, kelelahan motivasi, dan kelelahan emosional. 52.2% responden mengalami kelelahan visual pada kategori sedang. 32% dari responden mengatakan sering mengalami penglihatan yang kabur setelah mengikuti konferensi video. 35.9% mengatakan sering mengalami mata perih setelah mengikuti konferensi video, dan 31.5% responden mengatakan sering mengalami nyeri atau sakit pada mata setelah mengikuti pembelajaran melalui *zoom / google meet*.

Selanjutnya, 37.4% responden mengalami kelelahan emosional pada kategori sedang dan 55.7% mengalami pada kategori ringan, 6.9% responden mengalami kelelahan emosional kategori tinggi. 29.6% responden mengatakan sering murung setelah mengikuti pembelajaran daring. 36.9% merasa mudah tersinggung setelah mengikuti konferensi video, dan 31.6% merasa sering terkuras secara emosional setelah mengikuti pembelajaran melalui *zoom/google meet* dll.

Untuk kelelahan motivasi, 49,2% responden mengalami kelelahan motivasi pada kategori sedang, 36% pada kategori ringan, dan 14.8% pada kategori tinggi. 56.7% responden sering merasa takut melakukan sesuatu setelah mengikuti konferensi video, 40% responden sering kehilangan motivasi untuk melakukan sesuatu setelah mengikuti konferensi video, dan 31% responden sering merasa terlalu lelah untuk melakukan hal lain setelah mengikuti pembelajaran melalui *zoom/google meet* dll. Seseorang dengan *zoom in fatigue* yang lebih tinggi memiliki latihan fisik yang tidak teratur, kualitas tidur yang lebih buruk, sesi konferensi video yang lebih lama, dan waktu terlibat dengan pembelajaran daring yang lebih lama, serta memiliki risiko mengalami penyakit mental yang lebih tinggi seperti stress, ansietas, dan depresi (Salim et al., 2022).

Kelelahan sosial juga dialami responden setelah mengikuti pembelajaran daring. 33% responden mengalami kelelahan sosial pada kategori sedang, 49.3% pada kategori rendah, dan 17.7% pada kategori tinggi. 43.9% responden sering menghindari situasi sosial setelah mengikuti konferensi video, 36.4% sering ingin sendiri saja setelah belajar daring, dan 47.3% sering membutuhkan lebih banyak waktu untuk sendiri setelah mengikuti pembelajaran

melalui video konferensi. Pembelajaran online ini sudah menyita banyak waktu dan tenaga peserta didik sehingga dengan sendirinya mereka akan cenderung membatasi kegiatan dengan dunia luar (Savira, 2021). Pada saat seseorang mengalami *zoom in fatigue* maka ia akan mengalami kesulitan dalam menjalankan peran sosialnya, memenuhi kebutuhan dasar serta mengatasi berbagai masalah yang dialaminya (Kuntardi, 2021). Kondisi ini juga menimbulkan rasa lelah, jenuh dan tidak bersemangat. Selain itu minimnya interaksi antara mahasiswa dengan teman sekelasnya sering kali membuat mahasiswa merasa ia hidup sendirian, kesepian dan menjalani pembelajarannya tanpa ada dukungan dari teman sebaya (Savira, 2021).

Terakhir adalah kelelahan umum 93,1% responden mengalami kelelahan umum yang berada pada kategori rendah-sedang, dan 18.7% mengalami kelelahan umum pada kategori tinggi. 54.6% responden sering merasa lelah setelah mengikuti konferensi video, 54.7% responden sering merasa sangat lelah setelah mengikuti konferensi video, dan 35.4% responden merasa terkuras energinya secara mental setelah mengikuti pembelajaran online melalui *zoom/Google meet*. Selain itu kelelahan umum ini sering terjadi karena durasi waktu yang lama dalam pembelajaran daring. Meskipun dalam satu hari hanya ada satu atau dua mata kuliah saja namun penggunaan metode pembelajaran daring yang dijalani hampir 2 tahun ini yang mana dalam pelaksanaannya membutuhkan perhatian yang lebih intens disertai dengan penggunaan banyak media hal ini lah yang menyebabkan semakin terkurasnya energi mahasiswa sehingga membuat kelelahan umum paling sering dirasakan (Setiawati et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil 52.7% responden mengalami *zoom in fatigue* dengan kategori sedang, 35% mengalami *zoom in fatigue* kategori rendah dan 12.3% responden mengalami *zoom in fatigue* dengan kategori yang tinggi selama pembelajaran online. Dari lima jenis kelelahan, yang paling sering dialami responden adalah kelelahan visual dan emosional, disusul dengan kelelahan motivasi, visual, dan kelelahan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. (2021). *Zoom Fatigue , Fenomena Kelelahan Setelah Melakukan Konferensi Video*.
- Alvita, G. (2017). *Hubungan Faktor Kelelahan Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017* (Issue November). Universitas Hasanuddin.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). International Journal of Information Management Online social media fatigue and psychological wellbeing — A study of compulsive use , fear of missing out , fatigue , anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40(February), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- g. Fauville, M. Luo, A.C.M. Queiroz, J.N. Bailenson, J. H. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale Elsevier Enhanced Reader.pdf. *Computer in Human Behaviour Reports* 4, 4, 1–11.
- Kuntardi, D. V. S. (2021). Zoom Fatigue dan Keberfungsian Sosial di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Publisitas*, 7(2), 72–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v7i2.47>
- Lestari, P. W., & Fayasari, A. (2022). Zoom Fatigue during the COVID-19 Pandemic: Is it Real? *Kesmas*, 17(2), 151–156. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i2.5707>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Novita, Diana; Hutasuhut, A. R. (2020). Plus Minus Penggunaan Aplikasi-Aplikasi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Unimed Medan, June*, 1–11.
- pustikasai, A. (2021). *Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring*. 13(1), 25–37.
- Salim, J., Tandy, S., Arnindita, J. N., Wibisono, J. J., Haryanto, M. R., & Wibisono, M. G. (2022). Zoom fatigue and its risk factors in online learning during the COVID-19 pandemic. *Medical Journal of Indonesia*, 31(1), 1–7. <https://doi.org/10.13181/mji.oa.225703>
- Savira, S. I. (2021). Gambaran Keberfungsian Sosial Pada Mahasiswa Yang Mengalami Zoom Fatigue. *Jurnal Psikologi*., 200.
- Setiawati, S. R., Pinakesty, A., Fasda, B., Ratnasari, E., & Paridi, R. (2022). Zoom Fatigue: Waspadai Zoom Fatigue Di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 48–52. <https://doi.org/10.23917/jpmmmedika.v2i1.516>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan

antara kelelahan , motivasi belajar , dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik*, 12(28), 125–131.

Zaini, M. (2021). *Zoom In Fatigue Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Periode*. 5(1), 64–70.