

ZOOM FATIGUE: WASPADAI ZOOM FATIGUE DI MASA PANDEMI

Zoom Fatigue: Beware of Zoom Fatigue in Times of Pandemic

Shinta Riana Setiawati¹, Angiesta Pinakesty², Bachuroh Fasda², Elly Ratnasari², Rahma Paridi²

¹Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi: Shinta Riana Setiawati. Alamat email: shinta.s.setiawati@gmail.com

ABSTRAK

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2. Penyakit ini ditetapkan sebagai pandemi karena telah menyebar sampai ke seluruh dunia. Sebagai upaya memutus rantai penyebarannya, pemerintah mengeluarkan kebijakan baru, yaitu mengganti kegiatan belajar mengajar menggunakan sistem daring. Pembelajaran daring menggunakan aplikasi zoom meeting yang padat dapat mengakibatkan kelelahan fisik maupun psikis yang disebut zoom fatigue. Namun, belum banyak masyarakat yang mengetahui bagaimana cara mencegah dan mengatasinya. Penyuluhan diadakan dalam rangka memberikan informasi kepada masyarakat mengenai cara mencegah dan mengatasi zoom fatigue di masa pandemi. Langkah yang digunakan adalah dengan memberikan materi dan pre-test dan post-test. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dari peserta penyuluhan mengenai cara mencegah dan mengatasi zoom fatigue di masa pandemi. Perbandingan dari rata-rata jawaban benar pre-test 75,42% dan post-test 86,5%. Hasil yang didapat dinilai menggunakan uji normalitas dan homogenitas dan uji T berpasangan, didapatkan nilai $p < 0,005$. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikannya materi oleh penerjemah. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan mengenai cara mencegah dan mengatasi zoom fatigue di masa pandemi.

Kata Kunci: COVID-19, Zoom Fatigue, Kelelahan

ABSTRACT

COVID-19 is an infectious disease caused by SARS-CoV-2. This disease is designated as a pandemic because it has spread throughout the world. In an effort to break the chain of distribution, the government issued a new policy, namely replacing teaching and learning activities using the online system. Online learning using the dense zoom meeting application can result in physical and psychological fatigue which is called zoom fatigue. However, not many people know how to prevent and overcome them. Counseling is held in order to provide information to the public on how to prevent and overcome zoom fatigue during the pandemic. The steps used are to provide material and pre-test and post-test. This aims to determine the knowledge of the counseling participants on how to prevent and overcome zoom fatigue during the pandemic. The comparison of the average correct answers for the pre-test was 75.42% and the post-test was 86.5%. The results obtained were assessed using normality and homogeneity tests and paired t-test, obtained p value < 0.005 . This shows an increase in knowledge after the material given by the presenter. Therefore, this outreach activity succeeded in increasing knowledge about how to prevent and overcome zoom fatigue during the pandemic.

Keywords: COVID-19, Zoom Fatigue, Fatigue

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya muncul di Wuhan. Virus baru ini diidentifikasi sebagai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang dapat menyebabkan pneumonia (Di Gennaro *et al.*, 2020). Pada 11 Februari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberi nama penyakit yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 sebagai "COVID-19" (WHO, 2021).

Akibat dari pandemic COVID-19 membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan baru untuk memutus mata rantai penyebaran Corona Virus Diseases (COVID-19), yaitu dengan mengganti kegiatan belajar mengajar (KBM) menggunakan sistem dalam jaringan (Daring) melalui *e-learning* yang dapat digunakan berbagai instansi pendidikan. Pada kondisi seperti ini, semua dosen atau tenaga pendidik diharuskan untuk mengganti pembelajaran menggunakan *e-learning* atau melalui media *online*. Seluruh siswa diwajibkan untuk menggunakan alat komunikasi seperti handphone dan komputer jinjing dengan bijak untuk mendukung proses pembelajaran.

Perubahan metode pembelajaran yang dilakukan secara tiba-tiba berdampak pada

kesehatan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Masalah fisik yang ditimbulkan, antara lain kelelahan, nafsu makan menurun, masalah pencernaan, demam, insomnia, sakit kepala dan denyut jantung meningkat. Masalah mental yang dapat ditimbulkan adalah stres. Stres muncul karena seseorang merasa begitu tertekan yang mungkin terjadi akibat beban kerja berat atau berlebihan (Gaol, 2016). Mahasiswa yang terlalu sering mengikuti pembelajaran melalui zoom meeting menjadi seseorang yang pasif dan bosan untuk belajar, sehingga perlu dilakukan upaya untuk menghindari kelelahan pembelajaran yang menggunakan zoom meeting (Toney, 2021).

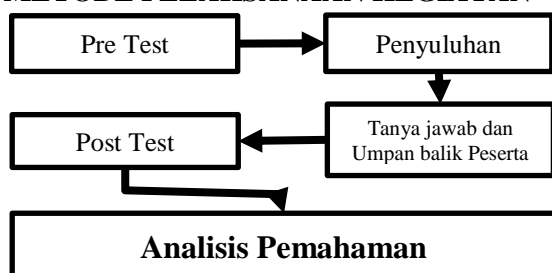
Pembelajaran daring yang sering dipakai saat ini menggunakan aplikasi virtual tatap muka yang disebut "Zoom Meeting". Padatnya pembelajaran secara daring dapat mengakibatkan kelelahan fisik maupun psikis pada dosen maupun mahasiswa, kelelahan ini disebut *zoom fatigue* (Puspitakasari, 2021). *Zoom fatigue* adalah kondisi kelelahan baik fisik maupun psikis yang terjadi karena terlalu banyak mengikuti *video conference*. Timbul perasaan lelah, gelisah atau cemas selama mengikuti kegiatan *video conference*. Istilah *zoom fatigue* sebenarnya tidak hanya terbatas pada penggunaan aplikasi *zoom*, tetapi bisa juga keluhan-keluhan

tersebut dirasakan pada saat menggunakan aplikasi *whatsapp video call*, *google meets*, *skype*, *facetime* serta mediapembelajaran daring lainnya (Zaini & Supriyadi, 2021). Meskipun sebagian mahasiswa sudah terbiasa menggunakan media daring atau *online*, tetapi ketika penggunaannya berlebih akan mengakibatkan kelelahan. Dari penjelasan di atas, sebagai bentuk pengabdian masyarakat, penulis ingin memberikan penyuluhan kepada masyarakat, dalam hal ini mahasiswa non-kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta agar lebih memahami tentang cara mencegah dan mengatasi *zoom fatigue* di masa pandemi.

TUJUAN DAN MANFAAT

Mahasiswa diharapkan dapat memahami betapa pentingnya dilakukan upaya pencegahan dan bagaimana cara mengatasi *zoom fatigue* pada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat melakukan penyesuaian agar terhindar dari *zoom fatigue*.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN



Gambar 1. Desain Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Metode yang digunakan pada penyuluhan ini ialah dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Para peserta akan diberikan materi terkait dengan penyuluhan yang dilakukan, tetapi sebelumnya peserta akan diberikan *pre-test* terlebih dahulu untuk memeriksa pengetahuan yang dimiliki oleh peserta mengenai *zoom fatigue*. Peserta akan diberikan materi yang berkaitan dengan pencegahan dan bagaimana cara mengatasi *zoom fatigue*. Setelah para peserta menerima materi, peserta akan diberikan *post-test* dengan soal yang sama, dengan tujuan untuk mengevaluasi pemahaman yang diterima peserta setelah diberikan materi penyuluhan. Analisis dengan membandingkan nilai dari *pre-test* dan *post-test*. *Zoom fatigue* dapat dihindari dengan beberapa pencegahan seperti melakukan *stretching* saat pegal dan melakukan *coffee break* atau istirahat bila lelah. Kita juga dapat melakukan beberapa modifikasi pada workstation dan modifikasi perilaku agar terhindar dari *zoom fatigue*.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan penyuluhan yang kami lakukan memiliki sasaran peserta dari mahasiswa Program Studi PGSD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peserta yang mengikuti acara

penyuluhan sebanyak 63 mahasiswa yang terdiri dari pria dan wanita.

Tingkat pemahaman peserta kami analisis melalui perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* pada saat acara berlangsung dengan tipe soal pilihan ganda. Hasil dari analisis pada tabel 1 menunjukkan rata-rata jawaban benar *pre-test* 75,42% dan *post-test* 86,5%. Pada penyuluhan ini didapatkan perbedaan pengetahuan sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan yang signifikan, hal itu ditunjukkan dengan nilai $P < 0,05$ pada tabel 1. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan ini dapat memberikan pengetahuan kepada para peserta mengenai materi penyuluhan yang telah diberikan.

Tabel 1. Nilai Rerata Pre test dan Post test

	n	Rerata	P
Pre test	63	75,42	$P < 0,05$
Post test	63	86,5	

Kegiatan sosialisasi mengenai waspadai *zoom fatigue* di masapandemi COVID-19 yang telah dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 12 Oktober 2021 secara daring melalui aplikasi *zoom* dan dihadiri oleh 63 peserta dari Fakultas Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pada tahap awal pemahaman peserta mengenai waspadai *zoom fatigue* di masapandemi COVID-19 masih ada beberapa yang menjawab benar

dan sudah mengetahui, tetapi ada beberapa yang belum mengetahui.

Didapatkan persentase hasil sebesar 75,42% peserta menjawab benar pada *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengenai *zoom fatigue* cukup tinggi. Persentase hasil *post-test* sebesar 86,5% yang menunjukkan terjadinya peningkatan hasil jawaban benar. Hal tersebut menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai *zoom fatigue* sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan.

Pada analisis deskriptif nilai *pre-test* peserta penyuluhan ditemukan data yang tidak normal dengan nilai $p > 0,005$ pada uji *Shapiro-Wilk*, begitu pula dengan hasil tes normalitas *post-test* yang tidak normal dengan nilai $p > 0,005$. Setelah dilakukan proses penyuluhan terjadi perbedaan yang signifikan terhadap nilai *pre-test* dan *post-test* peserta penyuluhan dengan dibuktikan nilai $p < 0,005$.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan perbedaan persentase jawaban benar antara *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan mengenai cara mencegah dan mengatasi *zoom fatigue* di masa pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan bahwa

kegiatan penyuluhan dan pengabdian masyarakat mengenai cara mencegah dan mengatasi *zoom fatigue* di masa pandemi COVID-19 berhasil meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat. Selain itu, kegiatan penyuluhan mengenai cara mencegah dan mengatasi *zoom fatigue* di masa pandemi COVID-19 terlaksana dengan baik, bahkan peserta terlihat antusias. Peserta berharap agar kegiatan seperti ini bisa dilakukan kembali dan dapat dilakukan pada target peserta yang berbeda, selain itu peserta juga diharapkan dapat menyampaikan materi penyuluhan ini kepada masyarakat sekitar untuk memberikan edukasi mengenai cara mencegah dan mengatasi *zoom fatigue* di masa pandemi COVID-19. Keberlanjutan kegiatan ini bisa dilakukan oleh peserta yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan agar memberikan pengetahuan yang didapat kepada masyarakat mengenai cara mencegah dan mengatasi *zoom fatigue* di masa pandemi COVID-19 ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbutto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future perspectives: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3300/ijerph17082690>
- Gaol, L. N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bps.11224>
- WHO. (2021). *Update On Corona Virus Disease*. WHO. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019?adgroupsurvey=%7Badgroupsurvey%7D&gclid=CjwKCAjwk6LBhBZEiwAOUUDpwkB0b23h_Y4y9RtgD1Jdq4CayUdyqdxk4bv46vrrdK5NOThse3uWhoCswQA vD_BwE
- Zaini, M., & Supriyadi, S. (2021). Zoom in Fatigue pada Mahasiswa Keperawatan selama Periode Pandemic Covid-19. *JIKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 64–70. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.257>
- Toney, S., Light, J. and Urbaczewski, A. (2021) 'Fighting zoom fatigue: Keeping the zombies at bay', *Communications of the Association for Information Systems*, 48, pp. 40–46. doi: 10.17705/1CAIS.04806
- Puspitakasari Atikah, Lia Fitriyanti. (2021). Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 13 (1) ; Maret 2021* p-ISSN: 2301-9255 e-ISSN: 2656-1190 Hal : 25 – 37. DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>