

## **PENYEBAB TERJADINYA ZOOM FATIGUE PADA GURU SELAMA MASA NEW NORMAL**

*Causes of Zoom Fatigue in Teachers During The New Normal During The New Normal Time*

**RAISHA OCTAVARINY<sup>1</sup>, FADLILLAH WIDYANINGSIH<sup>2</sup>, DELITA HAYANTI PANJAITAN<sup>3</sup>, SRI MELDABR BANGUN<sup>4</sup>, JUNITA PARDEDE<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>INSTITUT KESEHATAN MEDISTRALUBUK PAKAM

Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara

Email: [raisha.oct@gmail.com](mailto:raisha.oct@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkf.v6i1.1721

### **ABSTRAK**

*Zoom fatigue* adalah kelelahan, kecemasan, atau kekhawatiran akibat penggunaan platform konferensi video virtual secara berlebihan. Guru menghabiskan lebih banyak waktu sehari dengan kegiatan mengajar *daring* mengalami lebih banyak stres secara signifikan dapat menyebabkan guru mengalami kejadian *Zoom fatigue*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan design *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam yang berjumlah 74 guru dan sampel sebanyak 42 guru. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data diolah menggunakan uji *chi-square* yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *Zoom fatigue* pada guru selama masa *new normal*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara variabel lama paparan dengan kejadian *Zoom fatigue* ( $0,011 < (0,05)$ ), adanya hubungan antara variabel masalah teknologi dengan kejadian *Zoom fatigue* ( $0,022 < (0,05)$ ) dan adanya hubungan antara variabel faktor siswa dengan kejadian *Zoom fatigue* ( $0,005 < (0,05)$ ). Guru mengatakan bahwa mereka merasa lelah secara fisik selama mengajar online menggunakan aplikasi Zoom. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan guru untuk mengambil waktu melakukan peregangan selama 10-20 menit setelah kegiatan mengajar online dan memberikan waktu untuk tubuh dan pikiran untuk beristirahat sejenak melihat layar komputer/laptop.

**Kata Kunci :** *Zoom fatigue, Guru, Pandemi New normal*

### **Abstract**

*Zoom fatigue* is fatigue, anxiety, or worry resulting from overuse of virtual video conferencing platforms. Teachers who spend more time a day with online teaching activities experience significantly more stress, which can cause teachers to experience *Zoom fatigue* events. This study uses a quantitative method with a *cross sectional* design. The population in this study were all teachers at public senior high school 1 Lubuk Pakam, totaling 74 teachers and

*a sample of 42 teachers. The data was collected using questionnaires and interviews and the data was processed using the chi-square test which aims to determine the factors associated with the occurrence of Zoom fatigue in teachers during the COVID-19 pandemic. The results showed that there was a relationship between the variable length of exposure and the incidence of Zoom fatigue ( $0.011 < (0.05)$ ), a relationship between the technology problem variable and the incidence of Zoom fatigue ( $0.022 < (0.05)$ ) and the relationship between student factor variables and incidence of Zoom fatigue ( $0.005 < (0.05)$ ). Teachers said that they felt physically and emotionally exhausted while teaching online using the Zoom. The results of this study are expected to be taken into consideration by teachers to take time to stretch for 10-20 minutes after online teaching activities and provide time for the body and mind to rest for a moment looking at the computer/laptop screen.*

**Keywords :** Zoom Fatigue, Teachers, New Normal

## 1. PENDAHULUAN

COVID-19 telah memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia, dan banyak orang kini mengadopsi cara baru untuk berinteraksi, belajar, dan bekerja sebagai akibat dari pandemi virus corona (Rice et al., 2020). Secara khusus, COVID-19 telah secara signifikan berdampak pada bagaimana kegiatan belajar mengajar di instansi pendidikan. Berdasarkan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 3692/MPK.A/HK/2020 bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring. Kebijakan metode daring atau online selama masa pandemi bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19 (Hasanah dkk, 2020).

Salah satu platform konferensi video yang semakin populer sejak pandemi COVID-19 adalah Zoom. Peningkatan pesat dalam penggunaan Zoom, aplikasi konferensi video, dari sekitar 10 juta peserta rapat Zoom setiap hari pada Desember 2019 menjadi 200 juta pada Maret 2020 dan 300 juta pada April 2020 (Iqbal, 2020). Konferensi video telah menjadi alat

penting untuk pendidikan (Lowenthal et al., 2020).

Seiring dengan adopsi baru platform berbasis video, jumlah dan durasi pertemuan dan kelas berbasis video untuk pengajar dan siswa telah meningkat secara signifikan, yang mengakibatkan individu mengalami apa yang disebut banyak orang sebagai kelelahan Zoom atau *Zoom fatigue* (Venugopal, 2020).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Fauville et al (2021), menciptakan alat untuk mengukur kelelahan yaitu skala kelelahan dan kelelahan Zoom atau ZEF. Mereka melakukan survei terhadap lebih dari 700 tanggapan yang mengukur kelelahan orang menggunakan skala ZEF ini dan mengevaluasi statistik tentang berapa banyak waktu yang dihabiskan setiap orang di aplikasi Zoom selain informasi demografis. Faktanya, sebanyak 395 orang mengalami kelelahan Zoom atau *Zoom fatigue*.

*Zoom fatigue* terjadi karena beberapa hal diantaranya otak yang membutuhkan konsentrasi lebih tinggi, kelelahan menatap layar monitor, bahkan gangguan dari lingkungan

sekitar yang juga kerap menjadi beban pikiran tersendiri (Bailenson, 2021).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 5 guru SMA Negeri 1 Lubuk Pakam, ditemukan bahwa 5 guru tersebut mengalami gejala-gejala kejadian *Zoom fatigue*. Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 guru, ditemukan bahwa 5 (100 %) dari 5 (100%) guru merasa lelah selama melakukan kegiatan pengajaran secara daring. Waktu yang dihabiskan guru saat mengajar daring menggunakan Zoom adalah 1-2 jam/hari dan 8 jam/minggu. Guru juga mengalami kelelahan fisik selama melakukan pengajaran secara daring menggunakan aplikasi Zoom, seperti kelelahan mata akibat terlalu lama menatap layar laptop/komputer, sakit kepala dan sakit punggung. Faktor siswa yang telat masuk Zoom, tidak menghidupkan kamera, tidak mendengarkan penjelasan guru menjadi kendala guru untuk mengontrol mereka dan mengakibatkan mereka stress dan merasa lelah dalam mengajar daring menggunakan aplikasi Zoom.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *Zoom fatigue* pada guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam. Populasi dalam penelitian adalah seluruh guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam yang berjumlah 74 guru dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam. Data diolah dengan uji *chi square* pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dengan keterangan dari hasil uji statistik, apabila nilai  $p \leq \alpha$  (0,05) maka berarti hipotesis ( $H_a$ ) pada penelitian ini diterima.

## 3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Guru Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Pendidikan Terakhir

No	Jenis Kelamin	f	%
1.	Laki-Laki	15	35,7
2.	Perempuan	27	64,3
<b>Total</b>		<b>42</b>	<b>100,0</b>
No	Umur	f	%
1.	20-35	8	19,0
2.	36-45	7	16,7
3.	46-55	17	40,5
4.	56-65	10	23,8
<b>Total</b>		<b>42</b>	<b>100,0</b>
No	Pendidikan Terakhir	f	%
1.	Sarjana	34	81,0
2.	Magister	8	19,0
<b>Total</b>		<b>42</b>	<b>100,0</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa, frekuensi karakteristik guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam berdasarkan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah sebanyak 15 orang (35,7%) dan guru perempuan sebanyak 27 orang (64,3%), berdasarkan umur terbanyak berada pada interval umur 46-55 tahun yaitu sebanyak 17 orang guru (40,5%) dan berdasarkan pendidikan terakhir Sarjana sebanyak 34 orang (81,0%) dan pendidikan terakhir Magister sebanyak 8 orang (19,05).

Tabel 2. Kejadian *Zoom Fatigue* Berdasarkan Lama Paparan

Lama Paparan	f	%
<3 jam/hari	17	40,5
>3 jam/hari	25	59,5
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa, distribusi frekuensi faktor kejadian *Zoom fatigue* pada guru berdasarkan lama paparan, didapati sebanyak 17 guru (40,5%) dengan lama paparan <3 jam/hari selama masa new normal dan sebanyak 25 guru (59,5%) dengan

lama paparan >3 jam/hari selama masa new normal.

Tabel 3. Kejadian *Zoom Fatigue* Pada Guru Berdasarkan Masalah Teknologi

Masalah Teknologi	f	%
Tinggi	21	50,0
Rendah	21	50,0
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi faktor kejadian *Zoom fatigue* pada guru berdasarkan masalah teknologi, didapati sebanyak 21 guru (50,0%) memiliki masalah teknologi yang tinggi dan sebanyak 21 guru (50,0%) memiliki masalah teknologi yang rendah.

Tabel 4. Kejadian *Zoom Fatigue* Berdasarkan Faktor Siswa

Faktor Siswa	f	%
Tinggi	26	61,9
Rendah	16	38,1
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi faktor kejadian *Zoom fatigue* pada guru berdasarkan faktor siswa, didapati sebanyak 26 guru (61,9%) teridentifikasi memiliki faktor kejadian *Zoom fatigue* berdasarkan faktor siswa yang tinggi dan sebanyak 16 guru (38,1%) teridentifikasi memiliki faktor kejadian *Zoom fatigue* berdasarkan faktor siswa yang rendah.

Tabel 5. Kejadian *Zoom Fatigue* Selama masa new normal

Kejadian <i>Zoom fatigue</i>	f	%
Berisiko	28	66,7
Tidak Berisiko	14	33,3
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kejadian *Zoom*

*fatigue* pada guru selama masa new normal, didapati bahwa sebanyak 28 guru (66,7%) teridentifikasi berisiko terhadap kejadian *Zoom fatigue* dan sebanyak 14 guru (33,3%) teridentifikasi tidak berisiko terhadap kejadian *Zoom fatigue* selama masa new normal.

Tabel 6. Hubungan Lama Paparan dengan Kejadian *Zoom Fatigue*

Lama Paparan	Kejadian <i>Zoom Fatigue</i>			P value
	Berisiko	Tidak Berisiko	Total	
	n	n	n	
<3 jam/hari	7	10	17	0,011
>3 jam/hari	21	4	25	
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	

Tabel 6 menunjukkan bahwa ada hubungan lama paparan dengan kejadian *Zoom fatigue* pada guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam  $p (0,011) < \alpha (0,005)$ .

Tabel 7. Hubungan Masalah Teknologi dengan Kejadian *Zoom Fatigue*

Masalah Teknologi	Kejadian <i>Zoom Fatigue</i>			P value
	Berisiko	Tidak Berisiko	Total	
	n	n	n	
Tinggi	10	11	21	0,02
Rendah	18	3	21	
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	

Tabel 7 menunjukkan bahwa ada hubungan masalah teknologi dengan kejadian *Zoom fatigue* pada guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam  $p (0,022) < \alpha (0,005)$ .

Tabel 8. Hubungan Faktor Siswa dengan Kejadian *Zoom Fatigue*

Faktor Siswa	Kejadian <i>Zoom Fatigue</i>			P value
	Berisiko	Tidak Berisiko	Total	
	n	n	n	
Tinggi	22	4	26	0,005
Rendah	6	10	16	
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	

Tabel 8 menunjukkan bahwa ada hubungan faktor siswa dengan kejadian *Zoom fatigue* pada guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam  $p(0,011) < \alpha(0,005)$ .

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan lama paparan dengan kejadian *Zoom fatigue* pada guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam  $p(0,011) < \alpha(0,05)$ . Peneliti berasumsi faktor kelelahan fisik mengakibatkan guru dengan lama paparan  $>3$  jam/hari berisiko dengan kejadian *Zoom fatigue*. Kelelahan fisik seperti duduk terlalu lama di depan layar komputer tanpa mengambil waktu sejenak untuk beristirahat mengakibatkan guru kelelahan secara fisik. Sedangkan guru dengan lama paparan  $<3$  jam/hari tidak berisiko dengan kejadian *Zoom fatigue* dikarenakan guru sudah merasa nyaman dan terbiasa dengan bekerja menatap layar komputer/laptop untuk waktu yang lebih lama.

Hasil penelitian sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Rump & Bradt (2020) pada pekerja di Jerman bahwa sekitar 30% responden yang pernah mengalami kelelahan Zoom. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Bailenson (2021) bahwa melihat diri sendiri di *Zoom meeting* atau *videoconferencing* selama berjam-jam setiap hari ini dapat membebani dan membuat stress.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan masalah teknologi dengan kejadian *Zoom fatigue* pada guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam  $p(0,022) < \alpha(0,05)$ . Berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner dan pengamatan langsung di lapangan, guru mengeluh dengan permasalahan-permasalahan teknologi yang kerap kali mereka hadapi selama mengajar online menggunakan aplikasi Zoom. Salah satu contohnya adalah konektivitas internet yang rendah mengakibatkan mereka sering keluar masuk Zoom, suara guru menjadi terputus sehingga penjelasan dari guru tidak tersampaikan dengan baik pada siswa,

pembatasan penggunaan aplikasi Zoom dan Peralihan yang begitu cepat juga menuntut guru untuk beradaptasi dengan pengajaran jarak jauh menggunakan media pembelajaran online seperti Zoom. Hal ini membuat guru merasa memiliki beban kognitif dalam mempersiapkan pembelajaran online.

Hasil penelitian ini sejalan dengan asumsi penelitian Indra, dkk (2021) menyatakan bahwa sumber stress guru selama mengajar online adalah penggunaan teknologi seperti masalah jaringan, peralihan yang begitu cepat dan kurang terampil dalam penggunaan teknologi. Masalah-masalah ini menjadikan guru stress dalam mengajar online dimana menurut Jiang (2020) stress berkontribusi dalam kejadian *Zoom Fatigue* atau kelelahan Zoom.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan faktor siswa dengan kejadian *Zoom fatigue* pada guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam  $p(0,005) < \alpha(0,05)$ . Berdasarkan hasil wawancara dengan kuesioner dan pengamatan langsung di lapangan, faktor siswa menjadi salah satu kunci tercapainya pembelajaran jarak jauh dengan baik. Kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh menggunakan Zoom meeting membuat guru menjadi stress. Pembelajaran jarak jauh ini juga membuat guru menjadi sulit mengontrol siswanya karena hanya sebatas tatap muka secara virtual tanpa bisa mengamati secara jauh apakah siswa mendengarkan penjelasan guru atau tidak. Guru mengatakan lebih baik mengajar secara tatap muka sehingga tetap mudah mengontrol siswa dalam kegiatan belajar.

Nambiar (2020) menyatakan bahwa kurangnya keterlibatan dan motivasi siswa dalam kegiatan pembelajaran online membuat guru merasa kehilangan motivasi yang berakibat mereka merasa stress dan lelah secara emosional dalam mengajar online menggunakan aplikasi Zoom.

Hasil penelitian ini sejalan dengan asumsi penelitian Klapproth (2020) yang menyatakan bahwa rendahnya motivasi siswa, rendahnya kontrol orang tua dan sulitnya mengontrol siswa saat pembelajaran online melalui Zoom membuat guru erasa stress dan kurang termotivasi dalam pengajaran online melalui aplikasi Zoom. Stress berkontribusi dalam kejadian Zoom Fatigue atau kelelahan Zoom (Jiang, 2020).

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian yaitu ada hubungan lama paparan dengan kejadian *Zoom fatigue* ( $0,011 < (0,05)$ ), adanya hubungan masalah teknologi dengan kejadian *Zoom fatigue* ( $0,022 < (0,05)$ ) dan adanya hubungan faktor siswa dengan kejadian *Zoom fatigue* ( $0,005 < (0,05)$ ) pada guru di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam selama masa New Normal Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Rice SM, Graber E, Kourosh AS. (2020). *A Pandemic Of Dysmorphia: "Zooming" Into The Perception Of Our Appearance*. *Facial Plast Surg Aesthet Med*. 2020;22:401-402.
- Hasanah, A., Sri Lestari, A., Rahman, A. Y., & Danil, Y. I. (2020). *Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19*. Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19 UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun 2020.
- Iqbal, M. (2020). *Zoom Revenue And Usage Statistics*. *Business Of Apps*.  
<https://www.businessofapps.com/data/zoom-statistics/>  
(Diakses pada 31 Desember 2021).
- Lowenthal, P., Borup, J., West, R., & Archambault, L. (2020). *Thinking Beyond Zoom: Using Asynchronous Video To Maintain Connection And Engagement During The COVID-19 Pandemic*. *Journal of Technology and Teacher Education*, 28(2), 383-391.
- Venugopal. (2020). *A Psychology Professor And Students Weigh In On Zoom Fatigue*.  
<https://www.newsbreak.com/news/1580292443322/psychology-professor-and-students-weigh-in-on-zoom-fatigue>  
(Diakses pada 30 Desember 2021).
- Fauville, Géraldine & Luo, Mufan & Queiroz, Anna C. & Bailenson, Jeremy & Hancock, Jeff. (2021). *Zoom Exhaustion & Fatigue Scale*. *SSRN Electronic Journal*.  
10.2139/ssrn.3786329.
- Bailenson, Jeremy N. (2021). *"Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue"*. *Technology, Mind, and Behavior*. 2 (1).  
doi:10.1037/tmb0000030.
- Indra, R., Lian, G.C., Immanuel P, J.A., Valencia, L., Ullly S, Y.E.S., Yosua, I. (2021). *Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi*. *Mind Set Edisi Khusus TIN*.
- Jiang, Manyu (2020). *The Reason Zoom Calls Drain Your Energy*. *BBC Worklife*.  
<https://www.bbc.com/worklife/article/20200421-why-zoom-video-chats-are-so-exhausting>  
(Diakses pada 31 Desember 2021).

- Nambiar, Deepika. (2020). *The Impact Of Online Learning During COVID-19: Students' And Teachers' Perspective*. The International Journal of Indian Psychology. 8. 10.25215/0802.094.
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). *Teachers' Experiences Of Stress And Their Coping Strategies During COVID-19 Induced Distance Teaching*. Journal of Pedagogical Research, 4(4), 444-452. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020062805>.
- Fatigue*. Electron Markets 32, 153–177 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12525-021-00501-3>.
- Rump, J., & Brandt, M. (2020a). *Zoom fatigue. Report of Institute for Employment and Employability*. IBE. [https://www.ibe-ludwigshafen.de/wp-content/uploads/2020/09/EN\\_I BE-Studie-Zoom-Fatigue.pdf](https://www.ibe-ludwigshafen.de/wp-content/uploads/2020/09/EN_I BE-Studie-Zoom-Fatigue.pdf).