

Analisis Dampak Fenomena *Zoom Fatigue* di Masa Covid-19 pada Anak Sekolah Dasar selama Pembelajaran Daring: Studi Literatur

Noerul Hanin*, Ahmad Cahyono Adi

Universitas Tanjungpura

*Corresponding Author. e-mail: h1091211018@student.untan.ac.id

Abstrak

Covid-19 telah mengakibatkan proses belajar mengajar yang semula dilakukan tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh. Kebijakan ini bertujuan untuk mengurangi dan mencegah penularan Covid-19. Proses pembelajaran jarak jauh diterapkan mulai dari tingkat dasar hingga tingkat perguruan tinggi. Pada tingkat sekolah dasar, proses pembelajaran jarak jauh dilakukan secara virtual dengan memanfaatkan media online seperti *Whatsapp*, *Google Classroom*, hingga *video conference* seperti *zoom*. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan mengenai kondisi siswa SD ketika belajar daring membuat siswa mudah marah dan menjadi malas. Fenomena ini mengindikasikan *Zoom fatigue* yang mulai dialami oleh anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis fenomena *Zoom fatigue* yang dialami oleh anak sekolah dasar dengan menggunakan pendekatan studi literatur yang memanfaatkan penelitian-penelitian terdahulu sebagai referensi dan melakukan kompilasi serta analisis untuk mendapatkan informasi mengenai *Zoom fatigue* pada anak sekolah dasar. Hasil dari penelitian ini dipaparkan secara deskriptif dengan menjawab persoalan-persoalan *Zoom fatigue* pada anak sekolah dasar. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran jarak jauh yang diterapkan.

Kata kunci: Anak, Covid-19, Pembelajaran Jarak Jauh, Sekolah Dasar, Zoom Fatigue.

Abstract

Covid-19 has resulted in the teaching and learning process which was originally conducted face-to-face to distance learning. This policy aims to reduce and prevent the transmission of Covid-19. The distance learning process is applied to start from the elementary level to the university level. At the elementary school level, distance learning is done virtually by utilizing online media such as Whatsapp, Google Classroom, to video conferencing such as zoom. Based on the results of observations made regarding the condition of elementary school students when studying online made students irritable and lazy. This study aims to identify and analyze the phenomenon of Zoom fatigue experienced by elementary school children by using a literature study approach that utilizes previous studies as a reference and compiles and analyzes to obtain information about Zoom fatigue in elementary school children. The results of this study are described descriptively by answering the Zoom fatigue questions in elementary school children. The results of this study can be a reference for schools to improve the quality of distance learning that is applied.

Keywords: Child, Covid-19, Distance Learning, Elementary School, Zoom Fatigue.

Submitted: 6 Maret 2023, Revised: 22 Mei 2023, Accepted: 30 Mei 2023



This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Pada permulaan tahun 2020, masyarakat internasional dikejutkan dengan munculnya patogen baru yang dikenal sebagai Covid-19. Patogen ini memiliki kemampuan untuk mengalami transmisi silang dari satu spesies ke spesies lain, termasuk penularan pada manusia. Kejadian awalnya terdeteksi pertama kali di kota Wuhan, Tiongkok, dan dengan cepat menyebar ke wilayah lain di negara tersebut (Altuntas & Gok, 2021). Setelah menyebar di Tiongkok, virus ini merebak dengan kecepatan yang tinggi dalam jangka waktu yang singkat ke berbagai negara di seluruh dunia, termasuk Indonesia (Wong et al., 2020).

Hingga tanggal 20 Desember 2020, UNESCO mencatat bahwa sebanyak 40 negara telah mengimplementasikan penutupan sementara terhadap lembaga pendidikan dan fasilitas umum lainnya sebagai langkah pencegahan penyebaran Covid-19. Langkah tersebut diambil dengan tujuan untuk mengendalikan penyebaran virus corona. Di Indonesia, pemerintah pusat bekerja sama dengan pemerintah daerah melaksanakan penutupan serentak terhadap seluruh lembaga pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Meskipun penutupan ini bersifat *temporary*, efeknya yang dirasakan sangat signifikan dalam hal terganggunya proses belajar-mengajar dan penurunan prestasi siswa. Kebijakan ini diimplementasikan selama masa pandemi dengan tujuan untuk mencegah penularan Covid-19 (Wargadinata et al., 2020).

Sebagai akibatnya, metode pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka antara guru dan siswa di dalam ruangan kelas sementara digantikan oleh pembelajaran jarak jauh melalui *platform* jaringan menggunakan perangkat seperti *smartphone*, laptop, atau komputer, maupun melalui media luar jaringan seperti televisi, radio, atau modul belajar mandiri (Sarwa, 2021). Pada tingkat pendidikan sekolah dasar, mayoritas siswa berusia antara 6 hingga 12 tahun. Siswa yang memasuki jenjang ini memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan siswa sekolah menengah. Mereka lebih cenderung memiliki minat bermain, bergerak, dan bekerja dalam kelompok, serta menyukai pembelajaran yang bersifat langsung dan konkret. Oleh karena itu, dalam implementasi pembelajaran daring di sekolah dasar, pendidik perlu memperhatikan karakteristik siswa yang masih memiliki minat bermain dengan mengadopsi metode pembelajaran yang menyenangkan. Dengan demikian, secara psikologis siswa tidak akan merasa terbebani dengan tugas yang diberikan dan merasa senang dengan materi yang disampaikan oleh guru (Rahma et al., 2021).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Satgas Covid-19, ditemukan bahwa 47% dari anak-anak mengalami kebosanan saat menjalani pembelajaran dari rumah, 35% mengkhawatirkan keterlambatan dalam mempelajari pelajaran, 20% merindukan teman-teman sekolah mereka, 15% merasa tidak aman, dan 10% khawatir mengenai situasi ekonomi yang dialami oleh keluarga mereka (Riany, 2020). Setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda dalam menghadapi pembelajaran daring. Dalam konteks kognitif, siswa sekolah dasar berada dalam tahap praoperasional konkret, yang berarti mereka lebih mudah memahami informasi yang disajikan dalam konteks nyata (Urbayatur, 2019). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi psikologi siswa meliputi kesulitan dalam memahami materi yang diberikan, beban tugas yang terlalu berat, perasaan kesepian selama pembelajaran daring, penurunan konsentrasi, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi keadaan psikologis siswa (Rahma et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, diketahui bahwa kondisi siswa sekolah dasar saat menjalani pembelajaran daring mengakibatkan mereka rentan marah dan kehilangan motivasi. Hal ini disebabkan oleh gangguan yang terjadi ketika anak-anak sedang bermain dan tiba-tiba dihadapkan pada tugas-tugas yang harus diselesaikan, atau ketika mereka sedang mengerjakan tugas, orangtua justru meminta bantuan untuk pekerjaan rumah tangga. Situasi seperti ini dapat mengganggu pola pikir anak dan seringkali menyebabkan mereka menangis (Jatira & Neviyarni, 2021). Fenomena ini juga menunjukkan adanya kelelahan *zoom meeting* yang dialami oleh siswa sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan oleh Fadillah Nur menunjukkan bahwa anak-anak yang menjalani pembelajaran daring dengan tinggal di rumah mengalami krisis mental dan emosional yang tidak stabil, yang berdampak negatif pada pencapaian mereka. Gejala yang tampak antara lain perubahan suasana hati, perasaan yang intens, perubahan perilaku, dan kesulitan dalam konsentrasi. Kemungkinan adanya kebosanan dan tekanan yang mudah timbul dapat menyebabkan stres pada anak sebagai dampak dari pembelajaran daring (Fadillah, 2021). Temuan ini juga didukung oleh

observasi yang dilakukan peneliti lain yang menunjukkan bahwa pembelajaran daring dapat mengganggu kesejahteraan mental siswa dan menyebabkan mereka mudah marah, sedih, jenuh, dan emosional (Suhandi & Pamela, 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi fenomena *Zoom fatigue* yang dialami oleh anak-anak sekolah dasar selama pembelajaran daring. *Zoom fatigue* mengacu pada kelelahan yang timbul akibat penggunaan berlebihan *platform* komunikasi virtual seperti *zoom* (Wolf, 2020). Namun, kelelahan yang dirasakan tidak hanya terbatas pada penggunaan aplikasi *zoom*, melainkan juga mencakup berbagai *platform* konferensi video yang digunakan oleh siswa, seperti Cisco Webex, *Whatsapp Group* (WAG), dan *Google Meet* (Kurtandi, 2020). Penelitian ini akan difokuskan pada analisis fenomena *Zoom fatigue* pada anak-anak sekolah dasar melalui tinjauan literatur pada penelitian sebelumnya serta melakukan analisis terhadap fenomena *Zoom fatigue* tersebut. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pelaksana pembelajaran daring dalam melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan selama periode Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini difokuskan pada eksplorasi fenomena *Zoom fatigue* yang dialami oleh anak-anak sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi literatur. Kajian literatur ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan luas mengenai topik yang diteliti. Dengan melakukan pembacaan dan analisis terhadap karya literatur yang telah ada, peneliti dapat mengidentifikasi kekurangan atau kesenjangan dalam penelitian sebelumnya yang dapat diisi melalui penelitian baru. Selain itu, kajian literatur juga membantu peneliti dalam mengenali tren dan pola yang terdapat dalam penelitian sebelumnya, yang pada gilirannya dapat mengembangkan pemikiran dan hipotesis baru. Proses kajian literatur dimulai dengan menentukan topik yang relevan untuk penelitian, lalu melakukan pencarian literatur yang terkait dengan topik tersebut. Literatur dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan dokumen resmi. Setelah literatur yang relevan telah ditemukan, peneliti akan melakukan pembacaan dan analisis yang cermat dan kritis terhadap literatur tersebut.

Analisis literatur dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik, seperti metode analisis konten, metode sistematis, dan metode meta-analisis. Metode analisis konten digunakan untuk mengekstrak informasi dari literatur dan mengorganisir informasi tersebut menjadi kategori-kategori tertentu. Metode sistematis digunakan untuk memilih dan mengevaluasi literatur yang terbaik dan paling relevan, sedangkan metode meta-analisis digunakan untuk mengintegrasikan hasil-hasil penelitian yang berbeda menjadi satu analisis yang lebih komprehensif. Hasil dari studi literatur dapat digunakan untuk mengembangkan hipotesis, mengidentifikasi masalah dalam penelitian sebelumnya, menentukan metode penelitian yang tepat, dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang sedang diteliti. Selain itu, hasil dari studi literatur juga dapat digunakan untuk menginformasikan kebijakan dan praktik yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti. Secara keseluruhan, studi literatur adalah metode penelitian yang penting dan sering digunakan dalam penelitian ilmiah. Metode ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang luas tentang topik yang sedang diteliti dan dapat membantu peneliti untuk mengembangkan pemikiran dan hipotesis baru.

Pada penelitian ini, teknik studi literatur yang digunakan ialah meta-analisis sehingga hasil penelitian-penelitian sebelumnya diintegrasikan dalam satu penelitian yang lebih komprehensif. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan penelitian-penelitian sebelumnya untuk melakukan kajian terhadap fenomena *Zoom fatigue* yang ditimbulkan akibat dari adanya proses pembelajaran jarak jauh pada anak sekolah dasar. Berdasarkan penelitian tersebut, dideskripsikan beberapa fenomena-fenomena yang timbul akibat dari sekolah daring. Hasil dari studi literatur kemudian akan dipaparkan secara deskriptif untuk menjelaskan temuan-temuan yang diperoleh pada hasil penelitian. Hasil kompilasi dari beberapa penelitian terdahulu akan digunakan untuk menjawab dan menyimpulkan tentang bagaimana sistem sekolah daring di Indonesia secara umum, bagaimana fenomena *Zoom fatigue* dapat timbul, apa saja faktor yang menyebabkan

terjadinya *Zoom fatigue* pada anak sekolah dasar dan bagaimana dampak *Zoom fatigue* pada anak sekolah dasar. Dalam penelitian ini, *Zoom fatigue* diartikan sebagai kondisi kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh mahasiswa saat mengikuti pembelajaran secara virtual melalui Zoom, Cisco Webex, *Whatsapp Group*, atau *Google Meet*.

Teknik analisis data dimulai dengan reduksi data, yaitu merangkum, memilih, dan memfokuskan data lapangan sesuai dengan tujuan penelitian. Kemudian dilakukan penyusunan data, yaitu menyajikan data dalam bentuk narasi-narasi yang berurutan dan mudah dipahami pembaca. Setelah itu, data dirangkum, ditulis, dan diperiksa kembali hingga menjadi suatu penelitian kualitatif yang mampu menggambarkan fenomena *Zoom fatigue* dengan lebih baik serta menjawab pertanyaan atau permasalahan dari penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sistem Sekolah Daring di Indonesia

Setelah pandemi Covid-19 melanda Indonesia pada pertengahan Maret 2020, pemerintah provinsi dan pemerintah daerah merespons dengan mengeluarkan kebijakan di bidang pendidikan yang melibatkan penghentian sementara kegiatan pembelajaran tatap muka dan menggantinya dengan pembelajaran secara daring (Fey dalam CNN Indonesia, 2020). Kebijakan tersebut dituangkan dalam Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020, yang berfokus pada langkah-langkah pencegahan penyebaran Covid-19 di sektor pendidikan. Dalam surat edaran tersebut, Kemendikbud menginstruksikan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh dan menganjurkan peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing (Handarini, 2020).

Beberapa studi mengindikasikan bahwa banyak siswa menggunakan perangkat laptop dan *smartphone* sebagai sarana pembelajaran. Dengan kemampuan internet yang dimiliki oleh perangkat tersebut, siswa dapat berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran melalui konferensi video atau mengikuti kelas online melalui aplikasi pembelajaran daring yang tersedia secara online (Kay & Lauricella dalam Firman & Sari, 2020:83). Namun, pembelajaran daring juga menghadapi tantangan yang perlu diatasi. Salah satunya adalah ketersediaan akses internet yang dapat menjadi kendala. Tidak semua daerah memiliki jaringan internet yang stabil, sehingga beberapa siswa menghadapi kesulitan dalam mengikuti pembelajaran online (Hasanah et al., 2020). Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Selain tantangan terkait akses internet, kendala finansial juga menjadi hal yang perlu diperhatikan. Jika ingin mengikuti pembelajaran daring, siswa harus mengeluarkan biaya tambahan untuk membeli kuota internet. Selain itu, penggunaan *video conference* dalam pembelajaran juga membutuhkan penggunaan kuota internet yang cukup besar.

Fenomena *Zoom Fatigue*

Metode pembelajaran yang cepat berubah dan digunakan dalam jangka waktu yang panjang ternyata memberikan dampak pada kondisi peserta didik. Pembelajaran daring memberikan banyak dampak positif, seperti semakin tingginya pemanfaatan teknologi oleh pelajar dan mahasiswa serta kemudahan dalam memperoleh materi pembelajaran tanpa harus bertatap muka. Namun, dampak negatif juga muncul akibat pembelajaran daring ini, salah satunya adalah *zoom fatigue*.

Zoom fatigue menggambarkan adanya kelelahan terhadap penggunaan *platform* komunikasi virtual yang terlalu berlebihan. *Platform video conference* seperti *Whatsapp Group*, *Google Meet*, dan *zoom* sering digunakan untuk media pembelajaran, tetapi penggunaan *zoom* dapat menyebabkan kelelahan akibat penggunaan yang berlebihan (Wolf, 2020). Penggunaan media *zoom* mengakibatkan *stress* dan kelelahan yang berisiko 2 kali mengalami kelelahan dan 4 kali berisiko mengalami *stress* dibandingkan dengan menggunakan media pembelajaran seperti *Google Meet* dan *Whatsapp*.

Zoom fatigue adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kelelahan akibat *virtual-conference*, seperti yang terjadi pada saat pembelajaran daring di masa pandemi. Istilah ini juga merujuk pada kelelahan yang muncul karena menggunakan teknologi komputer atau dikenal dengan istilah *Computer Mediated Communication* (CMC) (Hidayati & Irwansyah, 2021). *Computer*

Mediated Communication (CMC) adalah komunikasi yang dilakukan antara individu atau kelompok melalui media komputer atau teknologi informasi dan komunikasi. CMC melibatkan penggunaan teknologi seperti email, pesan instan, forum *online*, *chat room*, media sosial, *video conference*, dan aplikasi *teleconference* lainnya. Dalam CMC, komunikasi tidak hanya terjadi secara simultan, tetapi juga asinkron, yaitu pesan dapat dikirim dan diterima pada waktu yang berbeda. CMC memungkinkan orang untuk berkomunikasi dari jarak jauh, mengatasi batasan waktu dan ruang, dan membuka akses ke berbagai sumber daya informasi.

Menurut Setiawati et al. (2022) *zoom fatigue* atau kelelahan akibat menggunakan media *teleconference* dapat dibagi lagi menjadi kelelahan umum (*general fatigue*), kelelahan penglihatan (*visual fatigue*), kelelahan sosial (*social fatigue*), kelelahan motivasi (*motivational fatigue*), dan kelelahan emosional (*emotional fatigue*). Kelelahan umum adalah kelelahan yang dirasakan pada seluruh tubuh dan ditandai dengan gejala seperti kantuk, sulit berkonsentrasi, dan sulit memproses informasi dengan baik. Kelelahan penglihatan terjadi ketika mata terus-menerus fokus pada layar selama waktu yang lama, sehingga dapat menyebabkan mata lelah, sakit kepala, dan mata kering. Kelelahan sosial adalah kelelahan yang muncul akibat interaksi sosial yang berlebihan melalui media *teleconference*, sehingga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Kelelahan motivasi adalah kelelahan yang disebabkan oleh kurangnya motivasi dan minat dalam mengikuti sesi *teleconference*, sehingga dapat mengurangi kualitas pembelajaran. Terakhir, kelelahan emosional adalah kelelahan yang disebabkan oleh tekanan dan stres yang muncul selama sesi *teleconference*, yang dapat berdampak pada kondisi emosional dan psikologis seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Camila (2021) mengungkapkan bahwa responden mengalami kelelahan setelah mengikuti *video conference*, terutama dalam aspek kelelahan sosial dan emosional. Seluruh responden (100%) melaporkan adanya kelelahan sosial dan emosional, seperti merasa terkuras (dalam interval 69%), lebih mudah merasa marah atau kesal (dalam interval 64%), mengalami perubahan mood atau suasana hati yang fluktuatif (dalam interval 68%), cenderung menghindari interaksi sosial (dalam interval 66%), dan merasa ingin menyendiri setelah mengikuti *video conference* (dalam interval 67%). Selain itu, sebanyak 50% responden mengalami kelelahan secara umum, seperti rasa lelah yang dirasakan secara signifikan (dalam interval 84%) dan kelelahan mental yang cukup besar (dalam interval 77%) setelah mengikuti *video conference*. Selanjutnya, sebanyak 67% responden mengalami kelelahan penglihatan, sementara 33% responden mengalami kelelahan penglihatan yang sangat signifikan setelah mengikuti *video conference*. Terakhir, sebanyak 34% responden merasa sangat kekurangan motivasi, 33% responden merasa sangat-sangat kekurangan motivasi, dan sisanya merasa agak kekurangan motivasi setelah mengikuti *video conference*. Kehilangan motivasi yang dirasakan oleh responden meliputi ketakutan untuk melakukan aktivitas lain, merasa tidak berdaya atau tidak memiliki semangat untuk melakukan apapun, serta merasa sangat lelah untuk melanjutkan kegiatan lain setelah mengikuti *video conference*.

Selain itu, dalam studi Salim et al. (2022) juga ditemukan bahwa perempuan lebih rentan mengalami *zoom fatigue*. Hal ini juga terlihat dalam beberapa studi lain di Swedia dan Amerika Serikat yang melaporkan proporsi *zoom fatigue* yang 13,8% lebih tinggi pada perempuan daripada pada laki-laki. Hal ini mungkin disebabkan karena perempuan lebih terpengaruh oleh *mirror anxiety*. Perempuan juga mengekspresikan kesadaran yang lebih besar tentang pengamatannya dalam video konferensi dengan menunjukkan karakteristik emosional yang lebih dalam seperti tersenyum, mengerutkan kening, dan menjaga postur wajah daripada laki-laki. Selain itu, laki-laki memiliki tingkat sekresi dopamin yang lebih rendah di *nucleus accumbens* yang tidak stabil yang memiliki efek positif pada kelelahan. Obat agonis dopamin telah terbukti dapat mengurangi kelelahan akibat cedera kepala, sindrom kelelahan kronis, atau kanker.

Parahnya lagi, dampak yang disebut *zoom fatigue* yang disebabkan oleh penggunaan aplikasi konferensi virtual ini belum banyak disadari oleh pelajar/mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 75,6% responden siswa mengaku tidak mengetahui apa itu *zoom fatigue*. Proporsi ini jauh lebih tinggi daripada responden yang mengetahuinya. Responden

yang mengakui mengetahui *zoom fatigue* juga hanya memahaminya secara dangkal, yakni mengiranya sebagai bentuk kelelahan akibat penggunaan aplikasi *Zoom Meeting*.

Faktor dan Dampak *Zoom Fatigue* pada Anak Sekolah Dasar

Fenomena *zoom fatigue* tidak muncul begitu saja tanpa alasan atau sebab tertentu. Berbeda dengan komunikasi tatap muka, melakukan panggilan video memerlukan konsentrasi yang lebih tinggi. Kita harus lebih berusaha dalam mengolah informasi non-verbal seperti ekspresi wajah, intonasi suara, serta bahasa tubuh. Hal-hal tersebut membutuhkan energi yang lebih banyak untuk diperhatikan (Jiang, 2020). Pembelajaran daring dapat menyebabkan anak menjadi malas dan jenuh. Metode pengajaran yang digunakan oleh guru dan orang tua dalam menyampaikan pembelajaran menyebabkan anak menjadi malas belajar. Selain itu, penggunaan media sosial bagi anak-anak juga dapat memiliki efek kecanduan, di mana saat jenuh belajar bisa jadi anak justru akan menggunakan media sosial tidak pada tempatnya (Ihwanah, 2020). Hal itulah yang membuat pembelajaran daring berimplikasi pada timbulnya *zoom fatigue*.

Zoom fatigue yang dialami anak-anak sekolah dasar dapat disebabkan oleh kesulitan memahami materi pembelajaran, jumlah tugas yang diberikan terlalu banyak, merasa sendirian ketika belajar, dan pada akhirnya dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun. Selain itu, anak-anak sekolah dasar dapat mengalami *zoom fatigue* karena adanya situasi yang membuat pola pikir anak terganggu. Misalnya, saat anak sedang bermain, orangtua memerintahkan untuk mengerjakan tugas, dan sebaliknya, saat anak sedang belajar, orangtua memerintahkan untuk membantu pekerjaan orangtua di rumah.

Fenomena ini menyebabkan anak-anak di sekolah dasar yang mudah emosi, sedih, jenuh, dan mudah marah karena mental dan psikologinya terganggu. Faktor penyebab *zoom fatigue* juga dapat disebabkan karena durasi pembelajaran yang terlalu panjang dan pencahayaan yang rendah (Pustikasai & Fitriyanti, 2021). Pembelajaran daring yang seringkali menyebabkan anak-anak berdiam diri di rumah mendorong anak untuk mengalami krisis mental dan emosi. Hal ini dapat dilihat dari perubahan suasana hati, perasaan, perilaku, sulit berkonsentrasi, mudah bosan, bahkan berpotensi *stress* (Rahma, et al., 2022).

Walaupun pemahaman responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Arybah et al. (2021) mengenai *zoom fatigue* tidak terperinci, namun mayoritas dari mereka mengalami gangguan fisik, psikologis, dan pola hidup akibat *zoom fatigue*. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat persentase yang signifikan dari responden yang mengalami gangguan tersebut. Gangguan-gangguan tersebut dapat disebabkan oleh tekanan yang berasal dari masalah teknis penggunaan aplikasi *Zoom Cloud Meeting* maupun tekanan yang terkait dengan pembelajaran daring. Ketika berpartisipasi dalam konferensi virtual, individu-individu tersebut merasa cemas mengenai penampilan mereka, kemampuan teknologi yang dimiliki, dan situasi yang tidak normal akibat pandemi. Oleh karena itu, mereka cenderung berusaha untuk memberikan yang terbaik dan hal ini menghabiskan banyak energi. Keadaan ini dapat mengakibatkan kelelahan atau *fatigue*. Kelelahan merupakan indikasi bahwa terjadi penurunan fungsi tubuh akibat kerja yang terkoordinasi dan interaksi antara sistem-sistem tubuh. Kondisi kelelahan dapat menunjukkan gejala fisik dan mental yang bervariasi pada setiap individu. Kelelahan merupakan tanda bahwa tubuh membutuhkan istirahat.

Menurut Malik (2020), *zoom fatigue* memiliki potensi untuk mengganggu konsentrasi dan produktivitas individu, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kemampuan akademik mereka. Oleh karena itu, ketika pelajar atau mahasiswa belajar dari rumah melalui *platform* konferensi video, hal ini berpotensi mengurangi kompetensi mereka dan menghambat pencapaian kesuksesan akademik. Rahardjo et al. (2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring menggunakan aplikasi *zoom* dan sejenisnya membutuhkan fokus intens pada kata-kata, gambar, atau video yang hanya menampilkan bagian atas tubuh seseorang. Selama proses pembelajaran daring, fokus intens tersebut sering terganggu oleh kualitas gambar atau video yang buruk. Selain itu, materi yang disampaikan melalui pembelajaran daring dan kendala teknis yang terkait dengan aplikasi *zoom* dapat menyebabkan mahasiswa program studi keperawatan mengalami *zoom fatigue*. Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswa di Jember selama pandemi menunjukkan bahwa mereka mengalami kelelahan, kecemasan, dan dampak negatif pada keterampilan akademik dan kompetensi mereka (Zaini & Supriyadi, 2021).

Orang yang sering melakukan video call atau *video teleconference* dapat mengalami *zoom fatigue* yang dapat berdampak pada masalah fisik dan psikologis seperti kelelahan, ketegangan, stres, hingga depresi. Ada beberapa langkah pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindari *zoom fatigue*, seperti melakukan peregangan saat tubuh terasa pegal dan melakukan istirahat bila merasa lelah. Dalam penanganan masalah kesehatan, pendekatan non-farmakologi dapat digunakan, salah satunya adalah Relaksasi Otot Progresif (ROP). ROP merupakan gerakan melemaskan otot-otot pada tubuh yang memberikan perasaan relaksasi secara fisik dan dapat mengurangi tingkat kecemasan, menurunkan ketegangan otot, dan stres (Yudhawati et al., 2022). Dalam penelitian terkait, ROP juga memiliki efek positif pada kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada pasien dengan Covid-19.

Selain kelelahan, dampak *zoom fatigue* juga dapat menyebabkan kecemasan (Riedl, 2022). Kecemasan merupakan respons kewaspadaan seseorang terhadap hal-hal yang belum dapat dipastikan penyebabnya, dan dapat ditunjukkan melalui perubahan ciri fisik, behavioral, dan kognitif seperti kegelisahan, perilaku menghindar, perasaan khawatir, dan lainnya. *Zoom fatigue* juga dapat berdampak pada peningkatan stres karena penggunaan aplikasi *teleconference* terkadang disertai dengan tuntutan untuk terus produktif dan *on-time* tanpa disertai rasa kebebasan untuk melihat dunia luar, sehingga dapat menambah tingkat stres. Selain itu, terkadang terdapat kesulitan dalam berkomunikasi secara virtual yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan stres pada penggunaannya. Akibatnya, seseorang yang mengalami *zoom fatigue* juga dapat mengalami stres yang lebih tinggi, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka (Syifa & Amelasasih, 2022). Jika hal ini tidak ditangani dengan cepat dan dibiarkan terus berlanjut, maka stres yang dialami dapat meningkat menjadi depresi. Depresi sendiri merupakan kondisi yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat atau kesenangan, serta penurunan energi yang signifikan. Depresi lebih dari sekadar perasaan sedih sesaat dan dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan fisik dan kesejahteraan mental (Ashari & Hartati, 2017). Apabila kecemasan dan stres lebih bersifat sementara, maka depresi lebih memerlukan bantuan atau pertolongan medis dari pihak terkait.

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa program studi kesehatan di Pekanbaru pada tahun 2022, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami *zoom in fatigue* dengan tingkat keparahan yang berada pada kategori sedang dan rendah. Selain itu, frekuensi makan dan durasi pembelajaran daring juga memiliki pengaruh terhadap tingkat kelelahan selama proses pembelajaran *online* (Fitri & Saniya, 2022). Kelelahan yang muncul akibat penggunaan media pembelajaran ini meliputi kelelahan umum, kelelahan visual, kelelahan sosial, kelelahan motivasi, dan kelelahan emosional, sebagaimana telah disebutkan sebelumnya. Banyak pengguna video konferensi mengeluhkan gejala yang terkait dengan aktivitas, motivasi, dan kelelahan visual setelah menggunakan *platform* video. Para responden juga melaporkan sering mengalami gangguan penglihatan seperti penglihatan kabur, mata yang terasa perih, serta nyeri atau ketidaknyamanan pada mata (Shabrina, 2022).

Apabila mahasiswa dengan jenjang dan usia yang lebih matang mengalami kelelahan akibat *virtual-conference*, maka hal yang sama bahkan lebih parah juga dapat terjadi pada anak-anak. *Zoom fatigue* pada anak dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mereka, baik secara fisik maupun mental. Anak-anak yang mengalami *zoom fatigue* mungkin mengalami kelelahan fisik, sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah kesehatan lainnya yang disebabkan oleh penggunaan layar yang berlebihan. Selain itu, *zoom fatigue* juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental anak-anak, seperti kecemasan, stres, dan depresi yang terbawa hingga mereka dewasa.

Karena anak-anak masih dalam masa perkembangan dan pembentukan identitas, *zoom fatigue* juga dapat mempengaruhi kognisi dan perkembangan sosial mereka (Fauville et al., 2021). Anak-anak mungkin kesulitan berkonsentrasi dan memperhatikan selama sesi zoom, serta merasa frustrasi atau kesepian karena kurangnya interaksi sosial yang alami. Terlebih lagi, *zoom fatigue* dapat membuat anak-anak merasa kehilangan motivasi untuk belajar dan mengejar tujuan akademik mereka.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengajar untuk memantau dan mengurangi risiko *zoom fatigue* pada anak-anak. Memberikan jeda atau istirahat antara sesi zoom, mengurangi durasi waktu yang dihabiskan di depan layar, dan mencari alternatif kegiatan belajar yang dapat dilakukan

di luar ruangan atau di luar lingkungan virtual adalah beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak yang timbul akibat *zoom fatigue*. Selain itu, penting juga untuk memberikan dukungan dan perhatian pada anak-anak yang mengalami *zoom fatigue* agar mereka merasa didengar dan dihargai. Dengan diberinya dukungan bagi anak-anak, stres dan kelelahan yang mereka rasakan akibat *teleconference* dapat berkurang dan menjadikan mereka lebih mampu beradaptasi.

SIMPULAN

Pembelajaran daring dapat menyebabkan *zoom fatigue* pada anak yang diakibatkan oleh lamanya waktu pembelajaran, pencahayaan yang rendah, banyaknya tugas, kesulitan memahami materi, merasa sendirian ketika belajar, dan kesalahan metode pembelajaran. *Zoom fatigue* dapat menyebabkan krisis mental dan emosi yang ditandai dengan fenomena stress dan kelelahan. Bahkan, *zoom fatigue* dapat memicu kecemasan, stres, hingga depresi. Diperlukan evaluasi terkait pembelajaran jarak jauh agar meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan dan dapat mempengaruhi perilaku, mental, dan kemampuan anak sekolah dasar. Permasalahan *zoom fatigue* ini dapat dicegah dengan membiasakan anak untuk melakukan relaksasi otot setiap periode waktu tertentu saat melaksanakan *teleconference*. Beberapa cara yang juga dapat dilakukan termasuk memberikan jeda atau istirahat antara sesi zoom, mengurangi durasi waktu yang dihabiskan di depan layar, dan mencari alternatif kegiatan belajar yang dapat dilakukan di luar ruangan atau di luar lingkungan virtual. Selain itu, anak juga harus selalu diajak untuk bercerita agar tidak mengalami tekanan mental akibat pembelajaran daring dan *zoom fatigue*.

DAFTAR PUSTAKA

- Altuntas, F., & Gok, M. S. (2021). The effect of Covid-19 pandemic on domestic tourism: A dematel method analysis on quarantine decisions. *International Journal of Hospitality Management*, 92(102719), 311-325. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102719>.
- Arybah, N. L., Rahmah, N. A. D., & Nurchaliza, R. Z. (2021). Eksplorasi kesadaran pelajar/mahasiswa terhadap *zoom fatigue* di masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 176-183.
- Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan antara stres, kecemasan, depresi dengan kecenderungan aggressive driving pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(1), 1-6.
- Camila, A. S., Fadila, R. Z., Salsabilla, R. D., & Rakhmawati, N. A. (2021). Analisis Pengaruh Kondisi Daring Terhadap *Zoom fatigue* yang Dialami Mahasiswa Semasa Pandemi Covid-19. *Information Management for Educators and Professionals*, 6(1), 31-42.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 56-61.
- Fadilah, N. D. (2021). Pusaran Covid-19. Catatan Para Analisis Muda. IAIN Parepare Nusantara Press. Parepare.
- Fatimah, R. N., Fransisca, W., Difa, H. U. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2470-2477.
- Fauville, G., Luo, M., Queiroz, A. C. M., Bailenson, C. M., & Hancock, J. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(100119), 1-10.

- CNNIndonesia. 65 Kampus Kuliah Dari Rumah, Sultan Yogya Ragukan Efektivitas. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200316110707-20-483756/65-kampus-kuliah-da-ri-rumah-sultan-yogya-ragukan-efektivitas>. Diakses pada Juni 2020
- Firman & Sari. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal Of Educational Science (IJES)*, Volume 02 No 02.
- Fitri, A., & Saniya. (2022). Sindrom zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Al-Asalmiya Nursing*, 11(2), 171-177.
- Handarini Ika Oktafia. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496-503.
- Hasanah, et al. (2020). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 15-25.
- Hidayati, F. R., & Irwansyah. (2021). Avoiding Zoom Fatigue: The Uses and Gratifications on Social Media. *Channel: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 95-104.
- Ihwanah, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar pada Era Pandemi Covid-19. *Journal of Islamic Education at Elementary School*, 1(2), 44-51.
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35-43.
- Jiang, M. (2020). *The reason Zoom calls drain your energy – BBC Worklife*. BBC. London.
- Dina, K. (2020). Zoom fatigue dan Keberfungsian Sosial Di Kalangan Mahasiswa. *Journal of Social Sciences and Politics*, 7(2), 72-79.
- Malik, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 1707837. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi covid-19: Peran neuroticism, kelebihan informasi, invasion of life dan kecemasan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142-152.
- Fatimah, R. N., Fransisca, W., Difa, H. U. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2470-2477.
- Riany, Y. E. (2020). *Mengelola Kesehatan Mental Siswa Di Masa Pandemi*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/Opini/359889/Mengelola-Kesehatan-Mental-Siswa-Di-Masa-Pandemi>.
- Riedl, R. (2022). On the stress potential of videoconferencing: definition and root causes of zoom fatigue. *Electronic Markets*, 32(1), 153-177.
- Salim, J., et al. (2022). Zoom fatigue and its risk factors in online learning during the COVID-19 pandemic. *Medical Journal of Indonesia*, 31(1), 13-19.
- Sarwa, S. S. (2021). *Pembelajaran Jarak Jauh: Konsep, Masalah Dan Solusi*. Penerbit Adab. Jakarta.

- Setiawati, S. R., Pinakesty, A., Fasda, B., Ratnasari, E., & Paridi, R. (2022). Zoom fatigue: waspadai *zoom fatigue* di masa pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 2(1), 48-52.
- Shabrina, P. A. (2022). Gambaran keberfungsian sosial pada mahasiswa yang mengalami zoom fatigue. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 200-214.
- Suhandi, A., & Pamela, I. S. (2020). Dampak Musim Libur Covid-19 Belajar Dari Rumah Terhadap Psikologi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 5(2), 207–218.
- Syifa, M., & Amelasasih, P. (2022). *Zoom fatigue* pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 2556-2561.
- Urbayatun, S. D. (2019). Kesulitan Belajar Dan Gangguan Psikologis Ringan Pada Anak (Implementasi Pada Anak Usia Sekolah Dasar). K-Media. Yogyakarta.
- Wahyuni, D., Octaviana, F., & Wahyuni, S. (2022). Online Learning Media Fatigue pada Siswa SMP selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 2962-2970. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2497>.
- Wildana, W., Iffat, M., Eva, D., & Zainur, R. (2020). Student's Responses on Learning in the Early COVID-19 Pandemic. *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*, 5(1), 141-153.
- Wolf, C. R. (2020). *Virtual platforms Are Helpful Tools but Can Add to Our Stress | Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-desk-the-mentalhealth-lawyer/202005/virtual-platforms-are-helpful-tools-can-add-our-stress> diakses pada 2 Januari 2023.
- Wong, G. L. H., et al. (2020). Management of patients with liver derangement during the COVID-19 pandemic: An Asia Pacific position statement. *The Lancet Gastroenterology and Hepatology*, 5(8), 776–787.
- Yudhawati, N. L. P., Made, D. A., & Desak, S. M. (2022). Pengaruh hipnosis lima jari (H5J) dan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap *zoom fatigue* siswa SMK Kesehatan Bintangpersada Denpasar selama pandemi covid -19. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 7(2), 108-113.
- Zaini, M., & Supriyadi. Zoom in fatigue pada mahasiswa keperawatan selama periode pandemic covid-19. *Jl-KES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 64-70.