

## EKSPLORASI KESADARAN PELAJAR/MAHASISWA TERHADAP ZOOM FATIGUE DI MASA PANDEMI

Nisrina Lutfiyanti Arybah<sup>1</sup>, Nazwa Azzahra Dwi Rahmah<sup>2</sup>, Reyna Zafira Nurchalizah<sup>3</sup>

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

iris.lutfiyanti21@mhs.uinjkt.ac.id<sup>1</sup>, nazwaazzahra.rahmah21@m.s.uinjkt.ac.id<sup>2</sup>,

### ABSTRAK

Pandemi yang terjadi di Indonesia sejak awal tahun 2020 ini memberikan dampak yang luar biasa dalam kehidupan. Dalam mencegah transmisi virus Covid-19 perlu dilakukan pembatasan mobilisasi. Hal tersebut tentunya berpengaruh pada sektor pendidikan yang kini proses pembelajaran bagi pelajar/mahasiswa menjadi terhambat. Pembelajaran secara daring dengan menggunakan aplikasi *virtual conference*, seperti *Zoom Cloud Meetings* menjadi alternatif agar proses pembelajaran dapat tetap berjalan. Namun, keberlangsungan pembelajaran daring yang terus-menerus ternyata menimbulkan efek buruk yakni *Zoom fatigue*. Penelitian menggunakan metodologi kualitatif eksplorasi dengan sampel 82 pelajar dan mahasiswa yang menjadi hasil dari metode *sampling purposive*. Variabel penelitian ini yaitu kesadaran sampel akan *Zoom fatigue* dengan menggunakan kuesioner *Google Form* sebagai alat pengumpulan data. Analisis data penelitian mengikuti tahap penelitian kualitatif model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan (73,2%) responden merupakan pengguna *Zoom Cloud Meetings* atau aplikasi *virtual conference* lainnya dengan frekuensi sangat sering. Sebanyak (75,6%) responden juga tidak mengetahui mengenai *Zoom fatigue*. Sedangkan yang mengetahui *Zoom fatigue*, hanya sebatas memahami sebuah kondisi kelelahan akibat penggunaan aplikasi *Zoom Cloud Meetings*. Namun, mayoritas responden mengalami gejala fisik, psikologi, dan pola hidup. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keberadaan *Zoom fatigue* ternyata masih belum banyak disadari keberadaannya oleh pelajar dan mahasiswa. Pemahaman mereka akan *Zoom fatigue* pun masih terbatas, walaupun pada kenyataannya mereka telah mengalami berbagai gejala yang timbul akibat *Zoom fatigue*.

**Kata kunci** : Pandemi, *Virtual conference*, *Zoom fatigue*

### ABSTRACT

The pandemic that has occurred in Indonesia since the beginning of 2020 has had a tremendous impact on life. In preventing the transmission of the Covid-19 virus, mobility is necessary. It certainly affects the education sector, which is now hampering the learning process for students. Online learning using virtual conference applications, such as *Zoom Cloud Meetings*, is an alternative to continue the learning process. However, the continuous online learning turns out to have a harmful effect, namely *Zoom fatigue*. The study used an exploratory qualitative methodology with a sample of 82 students and students who were the result of the purposive sampling method. The research variable is the awareness of the sample on *Zoom fatigue* by using a *Google Form* questionnaire as a data collection tool. Analysis of research data follows the qualitative research stage of the Miles and Huberman model. The results showed (73.2%) of the respondents were *Zoom* users with a persistent frequency. A total of (75.6%) of respondents also did not know about *Zoom fatigue*. Meanwhile, those who know about *Zoom fatigue* are only limited to understanding a condition of fatigue due to the use of the *zoom* virtual meeting application. However, most respondents experienced physical, psychological, and lifestyle symptoms. From the study results, *Zoom fatigue* is still not widely realized by students and students. Their understanding of *Zoom fatigue* is still limited. Even though, in reality, they have experienced various symptoms that arise due to *Zoom fatigue*.

**Keywords** : Pandemic, *Virtual conference*, *Zoom fatigue*

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia sejak awal tahun 2020 hingga saat ini sangatlah mengkhawatirkan. Hingga 26 Oktober 2021, data PHEOC Kemenkes RI menunjukkan terdapat 4.241.090 orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan 143.270 kematian. Dampak yang ditimbulkan dari pandemi ini bukan hanya berdampak pada bidang kesehatan, tetapi juga sangat berdampak pada segala aspek kehidupan, mulai dari ekonomi, pangan, sosial, pendidikan, dan masih banyak lagi. Beberapa aturan untuk meminimalisir transmisi virus pun terus diupayakan oleh pemerintah. Semua masyarakat diwajibkan untuk terus mematuhi protokol kesehatan demi keselamatan semua pihak. Salah satunya yaitu dengan dicanangkannya aturan 5M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilisasi (Kemenkes, 2021). Namun aturan tersebut juga membawa dampak negatif yang tidak dapat dihindari, salah satunya pada sektor Pendidikan.

Proses kegiatan belajar mengajar baik di jenjang sekolah maupun perguruan tinggi sangat terhambat oleh pandemi ini. Berdasarkan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) (Pusdiklat, 2020), serta Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) Di Perguruan Tinggi, pembelajaran diwajibkan untuk dilaksanakan secara daring sebagai bentuk pembatasan mobilitas (Kemendikbudristek, 2020).

Kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilaksanakan secara tatap muka langsung, kini dipaksa untuk dilaksanakan dari jarak jauh, artinya posisi guru dan peserta didik tidak dalam satu lokasi yang sama. Pembelajaran jarak jauh ini mengharuskan peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar mengajar secara mandiri yang didukung oleh tenaga pengajar sebagai fasilitator dalam pembelajaran. *Virtual conference* pun setelah itu marak menjadi santapan para pengajar maupun pelajarnya. Gawai sangat diandalkan untuk keberlangsungan pembelajaran. Meskipun dianggap membosankan, namun hanya itulah yang dapat dilakukan demi keselamatan bersama.

Kebijakan terhadap pendidikan di masa pandemi Covid-19 memiliki dampak negatif bagi seluruh civitas akademika, baik terhadap fisik, mental, maupun sosial (Poudel and Subedi, 2020). Seperti pada penggunaan *virtual conference*, apabila media pembelajaran ini sering digunakan dalam sehari, akan menyebabkan terjadinya kelelahan dan kecemasan (Dhir *et al.*, 2018). Kecemasan yang diawali ketidaknyamanan dan kekhawatiran diri terhadap penampilan diri saat *virtual conference* berlangsung karena tidak bisa mengontrol penglihatan penampilan diri, latar, dan pencahayaan pada video. Usaha yang dilakukan untuk melihat terus-menerus ini menjadi dua kali lebih besar sehingga lebih lelah dari biasanya. Selain penglihatan pada penampilan, kelelahan ini dapat dipicu oleh beberapa hal yaitu, semakin teringat pada situasi yang tidak normal di masa pandemi, memandang komputer terlalu lama, dan sulitnya membaca body language lawan bicara (Setyaningrum, 2020). Kelelahan pada saat *virtual conference* ini disebut *Zoom fatigue*. Kelelahan tentunya dapat mengganggu produktivitas dan kesehatan mental. Tanda-tandanya dapat terlihat ketika tidak memiliki rasa semangat, munculnya rasa malas, badan menjadi pegal-pegal, hingga berujung pada perubahan perilaku (Setyaningrum, 2020).

*Zoom fatigue* merupakan kondisi yang timbul dari dampak negatif penggunaan sebuah platform *Computer Mediated Communication* secara terus-menerus (Nadler, 2020). *Zoom fatigue* kemunculannya sejalan dengan perubahan dalam dunia pendidikan yang mewajibkan pembelajaran dilakukan secara daring, dengan memanfaatkan aplikasi komunikasi virtual seperti *Zoom Cloud Meetings*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kuntardi, 2021),

bahwa pembelajaran daring memiliki dampak terhadap sebagian pelajar atau mahasiswa merasakan kelelahan yang ditimbulkan dari penggunaan *Zoom Cloud Meetings* secara berlebihan dan kendala-kendala pada saat pembelajaran daring berlangsung, hingga nantinya kedua hal tersebut akan menimbulkan stres. Menurut (Rahardjo *et al.*, 2020) dengan penelitiannya menyatakan bahwa *Zoom Cloud Meetings* semestinya berperan sebagai coping stress, tetapi sebaliknya *Zoom Cloud Meetings* dapat menimbulkan kondisi kelelahan bahkan stress.

Kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa *Zoom fatigue* nantinya akan berdampak terhadap kondisi psikologis seseorang. *Zoom fatigue* berawal dari kelelahan yang ditimbulkan oleh adanya tekanan tuntutan yang berlebih, sehingga dapat mempengaruhi psikologi seseorang dan menimbulkan stress. Oleh karena itu, *Zoom fatigue* seharusnya menjadi perhatian penting untuk banyak pihak terutama pada saat pandemi ini. Sehingga tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi sejauh mana *Zoom fatigue* diketahui keberadaannya, khususnya oleh para pelajar maupun mahasiswa. Ketika seseorang sudah mengetahui yang dimaksud dengan *Zoom fatigue*, seberapa jauh pemahamannya mengenai hal tersebut. Jika seseorang tidak memiliki kesadaran bahwa dirinya mengalami *Zoom fatigue*, dikhawatirkan akan berdampak lebih buruk akibat tidak adanya penanganan yang segera.

## METODE

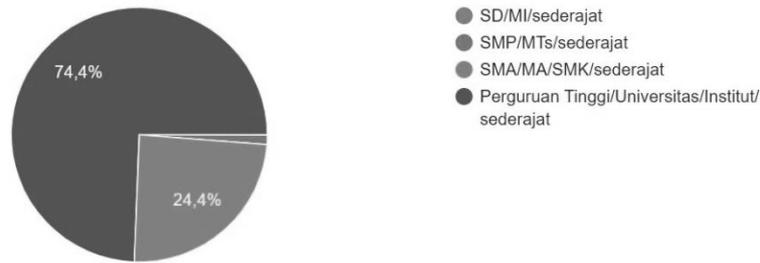
Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif eksplorasi untuk mengetahui sejauh mana kesadaran pelajar/mahasiswa terhadap *Zoom fatigue* di masa pandemi. Pada penelitian ini digunakan indikator gejala *Zoom fatigue* baik secara fisik, psikologis, maupun pola hidup dari beberapa sumber untuk mengetahui apa subjek mengalami *Zoom fatigue* atau tidak. Selain itu dibuat juga pertanyaan mengenai frekuensi pemakaian *virtual conference* serta pengetahuan subjek tentang *Zoom fatigue*. Variabel dalam penelitian ini yaitu kesadaran sampel akan *Zoom fatigue*. Adapun subjek pada penelitian ini sudah ditentukan oleh peneliti yaitu pelajar dan mahasiswa. Sehingga sampel dalam penelitian menggunakan teknik *sampling purposive*.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyediakan kuesioner yang berisi informasi mengenai karakteristik responden, indikator pengalaman responden terhadap gejala, dan pengetahuan subjek tentang *Zoom fatigue* seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Kuesioner dibuat dalam *Google Form* kemudian dibagikan melalui media sosial dengan sampel penelitian sebanyak 82 responden pelajar dan mahasiswa dimulai dari 10 November 2021 hingga 11 November 2021. Dalam bagian Informasi karakteristik responden terdapat kriteria, yaitu [1] SD/MI/ sederajat, [2] SMP/MTs/ sederajat, [3] SMA/MA/SMK/ sederajat, dan [4] Perguruan Tinggi/Universitas/Institut/ sederajat.

Teknik analisis data dilakukan dengan mengikuti tahap analisis data penelitian kualitatif oleh Miles dan Huberman (1984). Analisis data diawali dengan melakukan reduksi data atau menyederhanakan data yang telah dikumpulkan. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan teori secara signifikan. Setelah mereduksi data, dilanjutkan dengan penyajian data berupa diagram. Sehingga data dapat dengan mudah untuk dipahami. Langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan disini masih bersifat sementara sebelum menjadi kredibel apabila telah didukung bukti yang valid. Kesimpulan berupa deskripsi atau gambaran bersifat penjelasan yang sebelumnya belum jelas (Sugiyono, 2018).

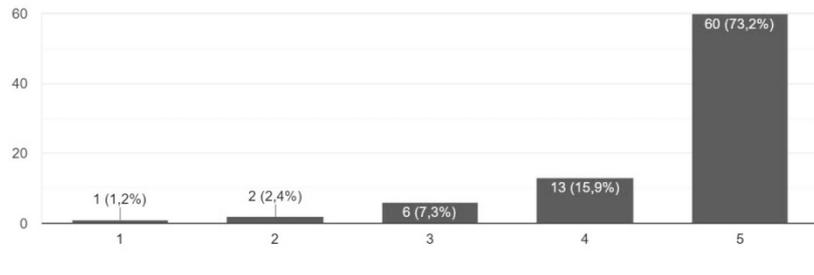
**HASIL**

**Diagram 1. Karakteristik Pendidikan Responden**



Penelitian ini melibatkan pelajar aktif pada setiap jenjang institusi pendidikan dari SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi. Jumlah responden yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 82 orang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa (74,4%) merupakan mahasiswa aktif pada suatu perguruan tinggi, (24,4%) merupakan pelajar SMA, (1,2%) merupakan pelajar SMP, dan (0%) merupakan pelajar SD. Berdasarkan data tersebut, responden mayoritas merupakan mahasiswa, setelah itu disusul oleh pelajar SMA, dan SMP.

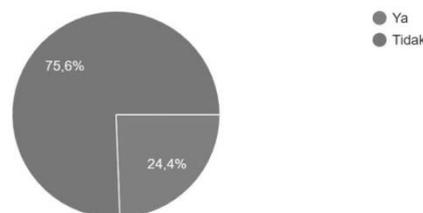
**Diagram 2. Frekuensi Responden terhadap Pemakaian Aplikasi *Virtual conference***



Dalam mengukur pengalaman responden terhadap frekuensi pemakaian aplikasi *Zoom Cloud Meetings* atau aplikasi *virtual conference* lainnya untuk proses pembelajaran ini digunakan rentang 1 sampai 5. Adapun 1 diartikan sebagai tidak pernah menggunakan aplikasi terkait, hingga 5 diartikan sebagai sangat sering menggunakan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* atau aplikasi *virtual conference* lainnya.

Dari jumlah 82 orang responden menunjukkan bahwa (73,2%) merupakan responden dengan frekuensi 5, (15,9%) dengan frekuensi 4, (7,3%) dengan frekuensi 3, (2,4%) dengan frekuensi 2, dan (1,2%) dengan frekuensi 1. Berdasarkan data tersebut, mayoritas responden merupakan pelajar/mahasiswa yang memiliki frekuensi pemakaian aplikasi *Zoom Cloud Meetings* atau aplikasi *virtual conference* lainnya untuk proses pembelajaran yang sangat sering.

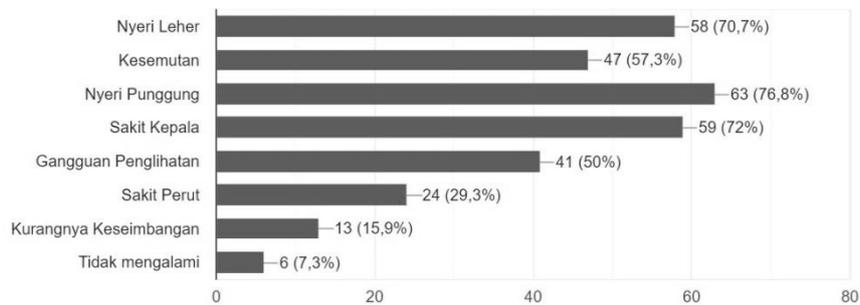
**Diagram 3. Pengetahuan Responden terhadap *Zoom fatigue***



Dari diagram di atas dapat dilihat mengenai pengalaman responden terkait pengetahuan terhadap *Zoom fatigue*. Berdasarkan data tersebut hanya (24,4%) dari 82 responden yang mengetahui apa itu *Zoom fatigue*. Sementara angka yang sangat besar yaitu, (75,6%) dari 82 responden menggambarkan banyaknya responden yang tidak mengetahui mengenai *Zoom fatigue*. Data tersebut juga didukung oleh penjelasan responden yang mengetahui *Zoom*

*fatigue*. Sebanyak (24,4%) responden yang sudah mengetahui mengenai *Zoom fatigue* ini mayoritas menjelaskan bahwa *Zoom fatigue* merupakan kondisi kelelahan akibat penggunaan aplikasi *Zoom Cloud Meetings*.

**Diagram 4. Gangguan Fisik yang Dialami Responden selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi**



Dalam kuesioner diberikan kemungkinan pilihan gangguan fisik. Hal tersebut untuk menunjukkan pengalaman responden terkait gangguan fisik yang dialami selama menjalani pembelajaran daring. Sehingga diketahui bahwa dalam menjalani pembelajaran daring responden mengalami gangguan pada fisiknya. Dari jumlah 82 responden, sebanyak (70,7%) mengalami nyeri leher, (57,3%) mengalami kesemutan, (76,8%) mengalami nyeri punggung, (72%) mengalami sakit kepala, (50%) mengalami gangguan penglihatan, (29,3%) mengalami sakit perut, (15,9%) mengalami kurangnya keseimbangan, (7,3%) tidak mengalami gangguan fisik. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa dalam menjalani pembelajaran daring secara terus menerus di masa pandemi ini akan menimbulkan gangguan fisik. Sebagian besar responden mengalami nyeri punggung, diikuti dengan sakit kepala, nyeri leher, kesemutan, gangguan penglihatan, sakit perut, dan kurangnya keseimbangan. Gangguan tersebut memiliki angka pemilih yang besar jika dibandingkan dengan (7,3%) yang tidak mengalami.

**Diagram 5. Gangguan Psikologis yang Dialami Responden selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi**

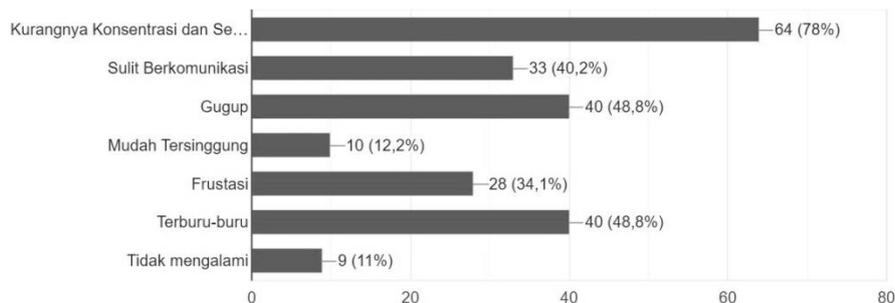
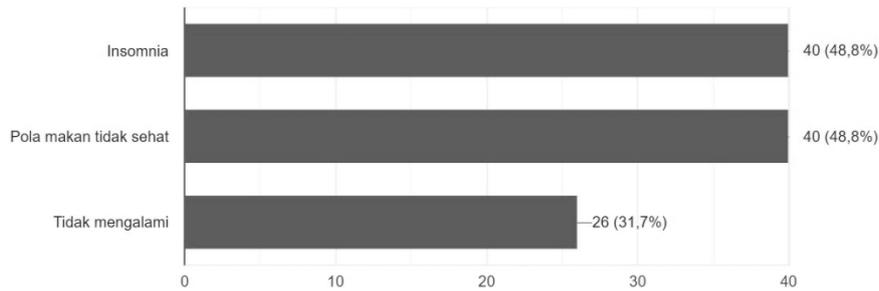


Diagram 5 menunjukkan pengalaman responden terkait gangguan psikologis yang dialami selama menjalani pembelajaran daring. Data diatas dapat diartikan, bahwa responden mengalami atau tidak mengalami gangguan pada psikologisnya. selama menjalani pembelajaran daring Dari jumlah 82 responden, sebanyak (78%) mengalami kurangnya konsentrasi dan sering lupa, (40,2%) mengalami sulit berkonsentrasi, (48,8%) mengalami gugup, (12,2%) mengalami mudah tersinggung, (34,1%) mengalami frustrasi, (48,8%) terburu-buru, serta (11%) tidak mengalami gangguan psikologis apapun. Sebagian besar responden memilih beberapa gangguan psikologis yang dialaminya dan sebagian kecil yang memilih tidak mengalami gangguan psikologis. Urutan gangguan psikologis dari yang paling banyak dipilih responden yaitu, kurangnya konsentrasi dan sering lupa, diikuti gugup dan terburu-buru dengan persentase yang sama, kemudian sulit berkonsentrasi, frustrasi, dan mudah tersinggung.

**Diagram 6. Gangguan Pola Hidup yang Dialami Responden selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi**

Berdasarkan diagram 6, diketahui pengalaman responden terkait gangguan fisik yang dialami selama menjalani pembelajaran daring. Pada data tersebut dapat menunjukkan, bahwa sebanyak (48,8%), mengalami insomnia, (48,8%) mengalami pola makan tidak sehat, dan (31,7%) tidak mengalami keduanya. Sehingga data tersebut dapat diartikan, bahwa sebagian besar yang menjalani pembelajaran daring di masa pandemi mengalami gangguan pola hidup. Gangguan pola hidup yang terjadi yaitu, insomnia dan pola makan tidak sehat. Sedangkan sebagian kecil yang menjalani pembelajaran daring di masa pandemi tidak mengalami gangguan pola hidup, walaupun perbandingan angka yang tidak terlalu signifikan dengan yang mengalami.

## PEMBAHASAN

Semenjak pandemi Covid-19 menyerang Indonesia, memberikan keharusan kepada setiap pelajar dan mahasiswa untuk tidak melakukan kegiatan belajar di sekolah maupun di kampus. Hal ini menjadi sebuah tantangan untuk sektor pendidikan dalam mencari jalan keluar masalah. Upaya yang dapat dijadikan solusi adalah dengan melakukan pembelajaran secara daring, agar nantinya pembelajaran bisa terus berjalan dengan efektif (Handarini and Wulandari, 2020).

Pada saat pembelajaran daring di masa pandemi, aplikasi *virtual conference* yang mayoritas pelajar/mahasiswa di Indonesia gunakan adalah *Zoom Cloud Meetings*. Menurut (Pustikasai and Fitriyanti, 2021), penggunaan aplikasi *virtual conference* untuk pembelajaran lebih berisiko 2 kali lipat menimbulkan kelelahan, dan 4 kali lipat memicu stres jika dibandingkan dengan menggunakan media lain semacam Google Classroom atau WhatsApp. Aplikasi *Zoom Cloud Meetings* pada awalnya dirasa dapat dijadikan sebuah jalan keluar, tetapi malah menjadi pemicu terjadinya kelelahan (*fatigue*) karena tekanan dalam menghadapi permasalahan (Argaheni, 2020).

*Zoom fatigue* yang merupakan dampak dari pemakaian aplikasi *virtual conference* ini ternyata belum banyak disadari oleh kalangan pelajar/mahasiswa. Hal itu dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan sebanyak (75,6%) mengaku tidak mengetahui apa itu *Zoom fatigue*. Angka tersebut berselisih sangat jauh dibandingkan responden yang mengetahuinya. Adapun mereka yang menyatakan tahu akan *Zoom fatigue* tersebut hanya dengan sebatas pemahaman yang tidak mendalam.

Pemahaman responden mengenai *Zoom fatigue* dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yakni kelompok dengan pemahaman yang baik; kelompok dengan pemahaman yang cukup baik; kelompok dengan pemahaman terbatas. Dari jawaban kelompok pertama dapat disimpulkan bahwa *Zoom fatigue* merupakan kondisi kelelahan akibat penggunaan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* secara berlebihan serta gangguan atau tekanan lingkungan yang dapat menjadi beban pikiran, sehingga dapat berpengaruh pada kondisi fisik, psikologi, maupun pola hidup. Kemudian dari kelompok kedua disimpulkan bahwa *Zoom fatigue* ialah gambaran

kelelahan, kekhawatiran, dan kejenuhan yang dirasakan akibat penggunaan aplikasi komunikasi virtual secara berlebihan. Sedangkan dari kelompok terakhir disimpulkan bahwa *Zoom fatigue* yaitu kelelahan akibat sering menggunakan aplikasi *Zoom Cloud Meetings*.

Walaupun pemahaman responden akan *Zoom fatigue* tidak mendalam, namun sebagian besar dari mereka ternyata mengalami gejala gangguan baik secara fisik, psikologi, maupun pola hidup yang disebabkan *Zoom fatigue*. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian yang menunjukkan adanya persentase tinggi dari gangguan fisik, psikologis, dan pola hidup yang timbul pada responden. Kondisi ini diyakini akibat dari tekanan yang timbul dari permasalahan-permasalahan teknis penggunaan *Zoom Cloud Meetings* hingga tekanan dari proses pembelajaran secara daring. Seperti saat melakukan *virtual conference*, orang-orang akan memiliki banyak kekhawatiran yaitu, kekhawatiran terhadap penampilan diri, khawatir terhadap kemampuan teknologi, dan teringat kondisi yang tidak normal (pandemi). Sehingga, energi yang dikeluarkan berlebihan untuk melakukan semua yang terbaik. Situasi ini menyebabkan kelelahan atau *fatigue*. Hal tersebut sesuai dengan (Ariani, 2009), bahwa kelelahan merupakan indikator terjadinya penurunan fungsi tubuh akibat seluruh sistem tubuh yang bekerja bersamaan dan berhubungan. Kondisi kelelahan akan dimunculkan dalam bentuk gejala pada fisik maupun mental yang berbeda di setiap individu. Kelelahan mengartikan bahwa tubuh membutuhkan istirahat.

## KESIMPULAN

Keberadaan *Zoom fatigue* ternyata masih belum banyak disadari keberadaannya oleh pelajar dan mahasiswa. Adanya selisih persentase yang cukup jauh di antara responden yang mengaku mengetahui dan yang tidak mengetahui akan *Zoom fatigue* menjadi bukti kuat akan hal tersebut. Adapun pelajar/mahasiswa yang mengetahui mengenai *Zoom fatigue* ini merupakan sebuah kelompok kecil dari mayoritas yang sama sekali tidak mengetahui. Walaupun mereka mengetahui apa yang dimaksud dengan *Zoom fatigue*, kebanyakan dari mereka hanya memahami sebatas kondisi kelelahan akibat sering menggunakan aplikasi *Zoom Cloud Meetings*. Akan tetapi, kelompok kecil lainnya memahami *Zoom fatigue* sebagai kondisi kelelahan akibat penggunaan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* secara berlebihan, sehingga dapat berpengaruh pada kondisi fisik, psikologi, maupun pola hidup. Walaupun demikian, sebenarnya *Zoom fatigue* ini sudah banyak dirasakan gejala-gejalanya oleh para pelajar/mahasiswa. Namun, gejala tersebut tidak pernah menjadi persoalan yang dianggap serius oleh kebanyakan pelajar maupun mahasiswa yang menyebabkan *Zoom fatigue* ini tidak disadari.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Dosen Mata Kuliah Bahasa Indonesia UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Bapak Syihaabul Huda, M.Pd. dan seluruh responden yang telah memberikan dukungan kepada peneliti. Tidak lupa peneliti ucapkan terima kasih pula kepada orang tua, dan teman-teman mahasiswa yang telah memberikan dukungan baik dalam moral maupun materi sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2020) 'Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia', *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), p. 99. doi: 10.20961/placentum.v8i2.43008.
- Ariani, D. N. (2009) *Tinjauan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kelelahan (Fatigue) Pada Pengemudi Bulk Truck PT. BCS Subkontraktor PT Holcim Indonesia TBK Plant Narogong Tahun 2009*, Universitas Indoneisa. Universitas Indonesia. Available at:

- <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125639-S5863-Tinjauan faktor-Literatur.pdf>.
- Dhir, A. *et al.* (2018) '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), pp. 141–152. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012.
- Handarini, O. I. and Wulandari, S. S. (2020) 'Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19', *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), pp. 465–503.
- Kemendikbudristek (2020) *Surat Edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disiase (Covid-19) di Perguruan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Hukum Online*. Available at: <http://lldikti3.kemdikbud.go.id/v6/wp-content/uploads/2020/04/Surat-Edaran-Direktorat-Jenderal-Pendidikan-Tinggi-Kemdikbud-Nomor-1-Tahun-2020.pdf> (Accessed: 11 November 2021).
- Kemkes (2021) *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 4 Oktober 2021, Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging*. Available at: <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-4-oktober-2021> (Accessed: 11 November 2021).
- Kuntardi, D. V. S. (2021) 'Zoom Fatigue dan Keberfungsian Sosial di Kalangan Mahasiswa', *Jurnal Publisitas*, 7(2), pp. 74–78. doi: 10.37858/publisitas.v7i2.47.
- Nadler, R. (2020) 'Understanding “Zoom fatigue”: Theorizing spatial dynamics as third skins in computer-mediated communication', *Computers and Composition*, 58. doi: 10.1016/j.compcom.2020.102613.
- Poudel, K. and Subedi, P. (2020) 'Impact of COVID-19 pandemic on socioeconomic and mental health aspects in Nepal', *International Journal of Social Psychiatry*, 66(8), pp. 748–755. doi: 10.1177/0020764020942247.
- Pusdiklat (2020) *Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi*. Available at: <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/> (Accessed: 11 November 2021).
- Pustikasai, A. and Fitriyanti, L. (2021) 'Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmu K*, 13(1), pp. 25–37.
- Rahardjo, W. *et al.* (2020) 'Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin', *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), pp. 142–152. doi: 10.7454/jps.2021.16.
- Setyaningrum, R. (2020) 'Zoom Fatigue, Penyebab Kita Merasa Lelah dan Gelisah saat Rapat Online', *Kompas.com*, 27 May. Available at: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/27/170200223/zoom-fatigue-penyebab-kita-merasa-lelah-dan-gelisah-saat-rapat-online?page=all>.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.