

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *ZOOM FATIGUE* PADA PEKERJA

Alaitanisa Nabila^{1*}, Zulkifli Djunaidi²

Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : alaitanisa.nabila11@ui.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah mendorong meluasnya penggunaan teknologi konferensi video, yang mengakibatkan terjadinya system kerja jarak jauh. *Zoom fatigue* menjadi sebuah masalah psikologis dan potensi dampak negatif dari penggunaan konferensi video. Penelitian ini menggunakan metodologi *systematic literature review* (SLR), menganalisis secara objektif dengan mengikuti tahap dan prosedur yang ditentukan. Penggunaan SLR mengurangi bias dan subjektivitas, meningkatkan keandalan, dan validitas temuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *zoom fatigue* adalah dampak negatif terhadap kesehatan yang muncul dari aktivitas konferensi video. Faktor-faktor seperti frekuensi, durasi, jeda, faktor psikologis, dangangguan teknis berkontribusi terhadap *zoom fatigue*. Penelitian selanjutnya tentang *zoom fatigue* harus mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan konferensi video, dan diperlukan strategi mitigasi untuk mencegah kelelahan dan menjaga kesejahteraan pekerja di lingkungan kerja *hybrid*.

Kata kunci : lingkungan kerja *hybrid*, *video conference*, *zoom fatigue*

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has encouraged the widespread use of video conferencing technology, which has resulted in remote work systems. *Zoom fatigue* is a psychological problem and a potential negative impact from using video conferencing. This study used the systematic literature review (SLR) methodology, analyzed objectively by following the specified stages and procedures. The use of SLRs reduces bias and subjectivity, increases the reliability and validity of research findings. The results showed that *zoom fatigue* is a negative impact on health that arises from video conferencing activities. Factors such as frequency, duration, lag, psychological factors, and technical distraction contribute to *zoom fatigue*. Future research on *zoom fatigue* should consider the advantages and disadvantages of video conferencing, and a mitigation strategy is needed to prevent fatigue and maintain worker welfare in a hybrid work environment.

Keywords : hybrid work environment, video conferencing, zoom fatigue

LATAR BELAKANG

Munculnya pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) mengubah segala aspek dalam kehidupan. Kemunculan pandemi ini diketahui mempengaruhi segala aktivitas yang dilakukan oleh manusia, tidak terkecuali aktivitas bekerja. Berbagai cara dilakukan agar dapat memutus dan juga mengendalikan rantai penyebaran virus COVID-19, dan salah satu cara yang dilakukan adalah mengurangi semua aktivitas di luar rumah yang termasuk melakukan aktivitas pekerjaan dari rumah masing-masing, yang disebut dengan *work from home*. *Work from home* merupakan fenomena baru yang muncul sebagai akibat dari munculnya pandemi COVID-19.

Untuk para pekerja yang tidak bekerja di sektor esensial, pemerintah menghimbau perusahaan untuk membuat kebijakan mengenai kewajiban bekerja dari rumah yang berarti melakukan semua koordinasi yang terkait dengan pekerjaan yang masih dapat dilakukan melalui rumah masing-masing untuk segera diterapkan. Aktivitas kerja, tentunya yang harus

melibatkan banyak pekerja, menuntut para pekerja untuk melakukan panggilan, berkoordinasi, rapat, atau mengadakan acara secara virtual dengan menggunakan aplikasi konferensi video.

Pada sisi positifnya, perkembangan teknologi membantu memudahkan para pekerja untuk berkoordinasi dengan mudah. Wabah pandemi global COVID-19 memberi dampak pada masifnya penggunaan teknologi konferensi video (Correia et al., 2020), seperti Zoom, Google Meet, dan Microsoft Teams. Platform-platform tersebut menyediakan beberapa fitur yang bermanfaat seperti berbagi konten multimedia, fungsi perekaman, dan interaksi *real-time* (Al-samarraie, 2019). Penggunaan konferensi video tersebut memudahkan para pekerja untuk tetap berkoordinasi satu sama lain dan tetap menjaga jarak fisik dalam rangka memutus rantai penyebaran virus COVID-19.

Walaupun akses komunikasi dipermudah dengan adanya aplikasi yang mendukung konferensi video, banyak pekerja yang melaporkan munculnya dampak negatif dari aktivitas ini. Adaptasi teknologi memang tidak selalu menunjukkan hasil positifnya saja, dimana banyak pekerja yang melaporkan bahwa mereka merasakan kelelahan, kecemasan, dan juga perasaan khawatir yang muncul sebagai akibat dari penggunaan aplikasi konferensi video yang berlebihan, dimana fenomena ini disebut sebagai *zoom fatigue* (Wiederhold, 2020).

Zoom fatigue atau kelelahan yang muncul sebagai akibat dari penggunaan aplikasi konferensi video secara virtual mengacu pada kondisi seseorang yang mengalami kelelahan saat berpartisipasi dalam konferensi video (Bennett et al., 2021). Walaupun namanya terkesan menunjuk pada satu aplikasi konferensi video, tetapi ungkapan tersebut bersifat berlaku kepada semua perasaan kelelahan yang disebabkan oleh penggunaan aplikasi komunikasi jarak jauh apapun yang digunakan dalam rangka berkoordinasi dalam bekerja.

Zoom fatigue ditandai dengan munculnya rasa kelelahan sebagai akibat dari penggunaan aplikasi konferensi video dalam waktu yang cukup lama. Nadler (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *zoom fatigue* tidak muncul semata-mata dikarenakan melihat layar komputer yang terlalu lama, melainkan adanya kompleksitas dari interaksi interpersonal yang terjadi melalui panggilan video dan secara langsung. Penggunaan konferensi video menuntut penggunaannya untuk lebih fokus dibandingkan dengan interaksi secara langsung dan dianggap lebih menuntut secara psikologis daripada interaksi tatap muka (Sobral et al., 2022). Kajian teoretis membahas adanya kewaspadaan yang konsisten dan beban kognitif yang berlebihan (Bailenson, 2021) sebagai penyebab stres yang mungkin terjadi saat konferensi video dan menimbulkan *Zoom fatigue*.

Shoshan & Wehrt (2021) merangkum penelitian yang menunjukkan bahwa pencarian mengenai *zoom fatigue* dan *zoom exhaustion* pada mesin pencari *online* meningkat drastis pada awal pandemi ini muncul. Walaupun kedua istilah ini sering dicari oleh banyak orang, penelitian mengenai *zoom fatigue* dan *zoom exhaustion* masih sangat terbatas. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah melihat apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan *zoom fatigue* dan juga mempelajari faktor potensial yang dapat berpengaruh terhadap munculnya *zoom fatigue pada pekerja*.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Systematic Literature Review* (SLR). Teknik analisis SLR dilakukan dengan cara yang sistematis dengan beberapa tahapan dan protokol yang membuat proses *literature review* dapat terhindar dari bias dan pemahaman yang bersifat subjektif.

Pencarian artikel didapat melalui *online database* yaitu melalui Scopus, ScienceDirect, ProQuest, dan Google Cendekia. Dengan menggunakan kata kunci dengan topik penelitian yang sama antara lain yaitu: “*factors affecting zoom fatigue*” “DAN”, “ATAU” “*zoom fatigue among worker*”, “DAN”, “ATAU” “*zoom fatigue*”. Artikel yang didapat sebanyak 223

didapat dari Scopus, 21.443 dari ScienceDirect, 31.546 dari ProQuest dan 22.732 artikel diperoleh dari GoogleCendikia, dengan total 75.944 artikel.

Penelitian menggunakan metode analisis kualitatif, menggambarkan data yang telah dikumpulkan, kemudian dianalisis menjadi sebuah hasil yang komprehensif. Metode analisis data dilakukan dengan mengekstraksi data dari artikel yang sudah dipilih, lalu mensintesis data dengan membandingkan, mencari perbedaan dan kesamaan, dan memberikan komentar dari artikel yang dipilih secara naratif. Artikel harus mengulas tema yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi *Zoom fatigue* pada pekerja, kemudian artikel dipilih berdasarkan pengecualian dan kriteria inklusi berikut:

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi untuk pemilihan artikel hanya publikasi bahasa Inggris dan Indonesia, kata kunci, judul, dan abstrak tersedia dalam bahasa Inggris dan Indonesia, jurnal *peer-review*, target spesifik *Zoom fatigue* pada pekerja, didefinisikan dengan jelas dan metode eksplisit, prosedur intervensi yang jelas, presentasi hasil, dan studi yang diterbitkan dari 2020 hingga 2023.

Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi untuk memilih artikel bukanlah perspektif teoretis organisasi atau psikososial (misalnya, perspektif klinis), ulasan artikel, artikel literatur, surat kepada editor, abstrak konferensi, dan disertasi. Tidak ada batasan geografis yang disertakan. Dari awal pencarian artikel didapat total 75.944 artikel kemudian artikel yang telah disaring mengidentifikasi 43 artikel. Pada akhir fase ini, 10 artikel ditemukan yang memenuhi kriteria seleksi. Selanjutnya, analisis dilakukan dari setiap artikel yang dipilih.

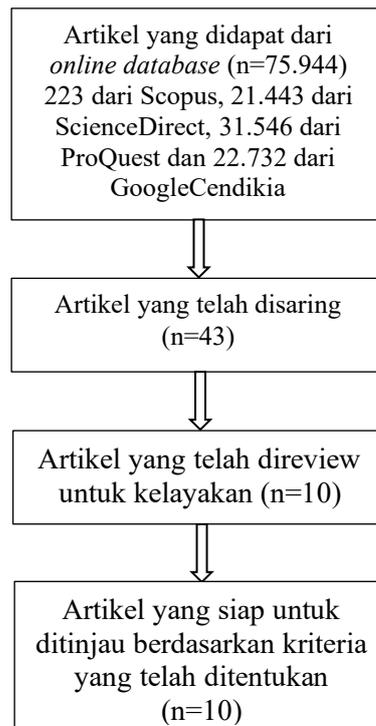


Diagram 1. Diagram Alir Strategi Pencarian Literatur dan Proses Review

HASIL

Kajian terhadap 10 literatur yang telah ditemukan menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi munculnya *Zoom Fatigue* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. *Literature Review*

| Judul | Peneliti | Tujuan | Metode/ Intervensi | Sampel/ Partisipan | Hasil |
|---|--------------------------------|---|---|--|---|
| <i>Videoconferen ce Fatigue? Exploring Changes in Fatigue After Videoconferen ce Meetings During COVID-19</i> | (Bennett et al., 2021) | Menganalisis karakteristik <i>Videoconference Fatigue</i> , kapan fenomena ini terjadi, dan faktor terkait <i>Videoconference Fatigue</i> | Pendekatan metode campuran | 55 pekerja dan 279 rapat <i>videoconferen ce</i> | Aktivitas memamatkan mikrofon dan rasa memiliki kelompok berkorelasi tinggi dengan penurunan <i>Videoconferenc e Fatigue</i> . |
| <i>Nonverbal Mechanisms Predict Zoom Fatigue and Explain Why Women Experience Higher Levels than Men</i> | (Fauville et al., 2021a) | Menganalisis tingkat kelelahan & <i>Zoom Fatigue</i> dan menguji hubungan antara lima mekanisme nonverbal dan <i>Zoom Fatigue</i> | Metode kuantitatif | 10.591 pekerja wanita | Faktor yang berhubungan dengan <i>Zoom Fatigue</i> adalah usia, dan kepribadian. |
| <i>Understanding "Zoom Fatigue": A Mixed-Method Approach</i> | (Nesher Shoshan & Wehrt, 2022) | Menguji faktor objektif seperti ukuran pertemuan, durasi rapat, dan kehadiran penyelia mempengaruhi <i>Zoom Fatigue</i> pada pekerja | Studi 1 model kuantitatif Studi 2 model kualitatif | Studi 1 81 pekerja dari Jerman dan Israel Studi 2 53 pekerja dari Jerman dan Israel | Karakteristik objektif: ukuran pertemuan, durasi rapat, dan kehadiran tidak mempengaruhi <i>Zoom Fatigue</i> pada pekerja |
| <i>On The Stress Potential of Videoconferencing: Definition and Root Causes of Zoom Fatigue</i> | (Riedl, 2022) | Menyajikan kerangka kerja konseptual yang mengeksplorasi faktor penyebab utama <i>Zoom Fatigue</i> dan stres. | Model kualitatif studi literatur | 44 artikel <i>Zoom Fatigue</i> | Faktor yang mempengaruhi <i>Zoom Fatigue</i> adalah ketidaksinkronan komunikasi, bahasa tubuh yang salah, ketiadaan kontak mata, kesadaran diri, interaksi dengan berbagai wajah, dan <i>multitasking</i> |
| <i>Factors Predicting Videoconferencing Fatigue Among Higher</i> | (Oducado et al., 2022) | Menguji prediktor <i>Videoconferencing Fatigue</i> pada pekerja di fakultas pendidikan tinggi Filipina. | Model <i>Cross-Sectional</i> | 322 pekerja akademik di Filipina | Prediktor yang signifikan terhadap <i>Videoconferencing Fatigue</i> adalah sikap, |

| Judul | Peneliti | Tujuan | Metode/ Intervensi | Sampel/ Partisipan | Hasil |
|---|----------------------------|---|--|--------------------------------|---|
| <i>Education Faculty</i> | | | | | rasa terbebani secara fisik, kecemasan, stabilitas emosi kepribadian, interval antara konferensi video, dan durasi konferensi video. |
| <i>Zoom Fatigue During The COVID-19 Pandemic: Is It Real?</i> | (Lestari & Fayasari, 2022) | Mendeskripsikan <i>Zoom Fatigue</i> selama pandemi COVID-19 dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadapnya. | Model <i>Cross-Sectional</i> | 376 pekerja | Frekuensi penggunaan platform video, seperti Zoom, Google Meet, dan Microsoft Teams, memengaruhi <i>Zoom Fatigue</i> |
| <i>From Frequency To Fatigue: Exploring The Influence Of Videoconference Use On Videoconference Fatigue In Singapore</i> | (Li et al., 2022) | Mengeksplorasi hubungan antara frekuensi konferensi video dan <i>Videoconference Fatigue</i> | <i>Technology Acceptance Model (TAM)</i> | 1145 pekerja di Singapura | Faktor yang mempengaruhi <i>videoconference fatigue</i> adalah frekuensi penggunaan <i>videoconference</i> dimoderatori oleh kepuasan pengguna terhadap koneksi internet. |
| <i>Prevalence and health correlates of Online Fatigue: A cross-sectional study on the Italian academic community during the COVID-19 pandemic</i> | (Bonanomi et al., 2021) | Menguji korelasi dan prevalensi dari Online fatigue pada komunitas akademik di Italia | Studi <i>cross-sectional</i> | 307 pekerja akademik di Italia | Tingkat <i>online fatigue</i> yang tinggi terkait dengan penggunaan teknologi yang lebih besar, jenis kelamin perempuan, dan kehadiran anak-anak kecil. |
| <i>Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Casey of Zoom Fatigue</i> | (Bailenson, 2021) | Menganalisis sejumlah masalah dengan desain antarmuka Zoom yang kemungkinan besar menyebabkan konsekuensi psikologis dan kelelahan. | Literature review | - | Kelebihan beban nonverbal sebagai potensi penyebab kelelahan, dan memberikan empat argumen yang menguraikan bagaimana berbagai aspek antarmuka |

| Judul | Peneliti | Tujuan | Metode/ Intervensi | Sampel/ Partisipan | Hasil |
|--|-------------------------|--|--|------------------------------|--|
| <i>Academic Experiences of “Zoom-Fatigue” as a Virtual Streaming Phenomenon During the COVID-19 Pandemic</i> | (Amponsah et al., 2021) | Menganalisis pengalaman akademis Zoom fatigue sebagai fenomena virtual pada pekerja akademis | Riset fenomenologi dengan desain studi kasus | 2 pekerja akademik di Afrika | Zoom saat ini cenderung menimbulkan konsekuensi psikologis. Konferensi video merupakan pengalaman melelahkan yang memengaruhi kualitas dimensi fisik dan emosional kehidupan mereka. |

Faktor Frekuensi, Durasi, dan Waktu Jeda

Studi Li et al. (2022) mempelajari hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi konferensi video dan videoconference Fatigue (VF) atau yang selanjutnya akan disebut sebagai *zoom fatigue*. Selain itu, studi ini juga melihat kepuasan pengguna terhadap koneksi internet dalam menggunakan aplikasi konferensi video sebagai moderator. Studi ini dianalisis menggunakan teori *Technology Acceptance Model* (TAM), yang menyediakan kerangka berpikir untuk memahami faktor-faktor yang menyebabkan *Zoom Fatigue*. Hasil dari studi menunjukkan bahwa berdasarkan jawaban dari 1145 pekerja yang menjadi responden, kemudahan penggunaan aplikasi konferensi video menyebabkan peningkatan frekuensi penggunaan, dimana studi ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan dan *zoom fatigue*, dimoderatori oleh kepuasan pengguna terhadap koneksi internet. Ketika frekuensi penggunaan rendah, tetapi pengguna memiliki koneksi internet yang andal, maka hal ini membantu mengurangi dampak *zoom fatigue*.

Sejalan dengan studi diatas, hasil studi oleh Fauville et al. (2021) menemukan bahwa pekerja yang menggunakan konferensi video dengan frekuensi lebih banyak, dengan durasi yang lebih lama, dan dengan jeda yang lebih sedikit, dilaporkan mengalami *Zoom fatigue* yang lebih intens. Studi ini menguji hipotesis bahwa *Zoom fatigue* akan berkorelasi positif dengan frekuensi penggunaan dan durasi selama penggunaan konferensi video, dan berkorelasi negatif dengan waktu jeda. Hasil lain menunjukkan bahwa walaupun durasi konferensi video yang lebih lama dan lebih sering dapat memburuk *zoom fatigue*, pekerja yang memiliki lebih banyak waktu jeda pada saat konferensi video dapat mengimbangi beberapa efek negatifnya. Studi oleh Bennett et al. (2021) menemukan bahwa durasi, frekuensi, dan jarak waktu antar konferensi video dalam satu hari juga dapat meningkatkan risiko munculnya *zoom fatigue*.

Studi oleh Bonanomi et al. (2021) yang meneliti *zoom fatigue* pada staf akademik menunjukkan bahwa walaupun penggunaan teknologi memungkinkan staf akademik untuk bekerja dari rumah dan melanjutkan pekerjaan mereka meskipun bekerja dari jarak jauh *virtual fatigue* atau *zoom fatigue* berkorelasi dengan penggunaan *platform* teknologi dan komunikasi yang sangat sering.

Studi yang dilakukan oleh Lestari & Fayasari (2022) meneliti *Zoom fatigue* sebagai variabel dependen dan frekuensi penggunaan *platform* video (hari/minggu), frekuensi penggunaan *platform* video (jam/hari), frekuensi istirahat, lama istirahat, alat yang digunakan untuk *platform* video, perangkat audio, posisi duduk (berbaring atau duduk), dan *multitasking* sebagai variabel independen. Hasil penelitian terhadap para pekerja yang melakukan *work from home*, membuktikan bahwa *Zoom fatigue* itu nyata terjadi, di mana frekuensi penggunaan

platform *videoconference* berkorelasi signifikan dengan insiden *Zoom fatigue*. Kondisi ini tampak dari gejala melemahnya aktivitas, menurunnya motivasi, dan melemahnya kondisi fisik. Beberapa rekomendasi diberikan untuk mengurangi frekuensi penggunaan *platform* ini setiap hari, termasuk menghindari kehadiran beberapa konferensi video secara bersamaan. Konferensi video hanya boleh digunakan bila benar-benar diperlukan dan dihindari pada kesempatan di mana aktivitas bisa dilakukan cukup dengan panggilan telepon atau *e-mail*.

Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan intensitas pertemuan *video conference* dapat berkorelasi dengan timbulnya *Zoom fatigue* (Fauville et al., 2021; Karl et al., 2022; Kershaw et al., 2021; Oducado, Fajardo, Parreño, et al., 2021). Studi yang dilakukan oleh (Nesher Shoshan & Wehrt, 2022), menyarankan bahwa durasi pertemuan merupakan faktor yang lebih relevan, sehingga memerlukan studi tindak lanjut. Perilaku *multitasking* selama pertemuan jarak jauh menggunakan *video conference* menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi konferensi video juga memicu peningkatan perilaku *multitasking* untuk mengejar tugas-tugas tertentu, yang pada gilirannya dapat menyebabkan berkurangnya perhatian dan kelelahan mental (Cao et al., 2021).

Faktor Psikologis

Studi yang dilakukan oleh Bailenson (2021) meneliti konsep *zoom fatigue* untuk melihat faktor penyebab *zoom fatigue* pada pekerja dan menemukan empat faktor, yaitu melihat dari jarak yang terlalu dekat, memiliki beban kognitif, peningkatan evaluasi diri karena menonton video sendiri, dan adanya pembatasan mobilitas fisik. Kecemasan akibat paparan cermin digital atau penggunaan kamera sebagai salah satu fitur dari konferensi video yang dapat menyebabkan evaluasi diri, dipandang sebagai salah satu faktor yang mendasari munculnya *zoom fatigue*. Saat konferensi video, pengguna melihat wajah mereka pada layar, dan ini mengarah pada peningkatan rasa akan kesadaran diri (Riedl, 2022). Pekerja secara terus-menerus melihat dan memperhatikan diri mereka sendiri, sehingga dapat dikatakan bahwa paparan cermin digital secara psikologis dapat meningkatkan perhatian orang terhadap diri mereka sendiri dan dapat menyebabkan munculnya emosi negatif (Fauville et al., 2021).

Studi yang dilakukan oleh Shoshan dan Wehrt (2021) pada pekerja di Jerman dan Israel menunjukkan bahwa konferensi video dirasakan lebih melelahkan dibandingkan dengan rapat yang diadakan melalui media lain. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pengalaman subjektif pekerja dalam menggunakan konferensi video merupakan faktor yang menyebabkan *zoom fatigue*, yaitu perasaan kehilangan terhadap pengalaman dan perbandingan dengan kondisi normal yang dijalankan sebelum pandemi. Hasil studi yang dilakukan oleh Oducado, Dequilla, & Villaruz (2022) menemukan bahwa sikap terhadap penggunaan konferensi video, kecemasan, dan stabilitas emosi merupakan prediktor yang signifikan terhadap munculnya *zoom fatigue* pada pekerja. Studi tersebut membahas lebih lanjut bahwa sikap terhadap penggunaan konferensi video merupakan prediktor yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap munculnya *zoom fatigue*, dimana sikap yang positif diketahui diasosiasikan dengan pengalaman *zoom fatigue* yang lebih rendah. Oducado, Dequilla, & Villaruz (2022) menjelaskan bahwa pengalaman dalam menggunakan aplikasi konferensi video dapat memengaruhi sikap pekerja terhadap penggunaan konferensi video itu sendiri. Studi ini juga menunjukkan bahwa munculnya *zoom fatigue* pada pekerja dapat dipengaruhi oleh stabilitas emosional. Pekerja yang memiliki emosi yang tidak stabil diketahui merasakan *zoom fatigue* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki emosi yang stabil (Oducado, Dequilla, & Villaruz, 2022; Fauville et al., 2021).

Faktor Gangguan Teknis

Aspek teknis dapat memengaruhi persepsi komunikasi yang dilakukan secara tidak langsung atau non-tatap muka (Wang, Liu, & Parker, 2020), dimana masalah teknis

digambarkan sebagai hambatan untuk pekerjaan jarak jauh selama pandemi. Penelitian yang dilakukan oleh Shoshan & Whert (2022) terhadap pekerja di Jerman dan Israel menunjukkan bahwa dalam melakukan konferensi video, gangguan teknis sangat sering terjadi. Masalah teknis seperti pembekuan layar (*screen freeze*), koneksi internet lemah atau tidak stabil, dan *bandwidth* akan berkontribusi pada *Zoom fatigue*.

Lebih lanjut, Peper & Yang (2021) yang meneliti pada guru menemukan bahwa masalah yang terkait dengan koneksi internet dan masalah teknis dapat memunculkan *Zoom fatigue*. Hasil studi juga mengungkapkan bahwa komunikasi terasa sulit ketika siswa dalam konferensi video tidak menanggapi dan tampak tidak tertarik mengikuti untuk mengikuti jalannya kegiatan yang dilakukan melalui konferensi video, dan menyebabkan guru merasa tertekan karena mereka tidak menerima umpan balik secara sosial dari para siswa. Menurut (Rump & Brandt, 2020), kurangnya isyarat non-verbal, lemahnya koneksi internet, dan kualitas gambar rendah dievaluasi sebagai faktor pemicu *Zoom fatigue* dan stres. Studi yang dilakukan pada 422 pekerja yang bekerja di posisi seperti manajer, manajer personalia, dan sumber daya manusia, ditemukan bahwa *Zoom fatigue* menyebabkan sakit kepala, punggung, kaki, dan nyeri perut, dan gangguan penglihatan.

KESIMPULAN

Manusia diharuskan untuk menyesuaikan dengan lingkungan dalam bertahan hidup. Tidak terkecuali pada saat adanya pandemi COVID-19, seluruh pekerjaan yang masih dapat dilakukan dirumah dilakukan demi memutus rantai penyebaran virus ini. Hal ini tidak mengherankan jika melihat penggunaan aplikasi konferensi video meningkat tajam dibandingkan sebelum munculnya pandemi. Kemajuan teknologi memudahkan para pekerja dalam berkomunikasi dengan adanya aplikasi komunikasi ini, walaupun muncul fenomena baru bernama *Zoom fatigue* yang merupakan efek negatif pada kesehatan yang ditimbulkan dari aktivitas *video conference*. Untuk menghindari kelelahan jangka pendek dan atau kelelahan jangka panjang, penting untuk memahami faktor utama yang berkontribusi terhadap *Zoom fatigue* pada pekerja. Artikel ini mengidentifikasi faktor frekuensi, durasi, dan waktu jeda, faktor psikologis, dan gangguan teknis yang mempengaruhi munculnya *Zoom fatigue* pada pekerja. Mengkaji risiko *zoom fatigue* beserta mempelajari faktor-faktor pencetusnya adalah hal yang harus dilakukan dalam rangka meningkatkan produktivitas dalam bekerja. Maka dari itu, setiap perusahaan harus memiliki strategi untuk mengurangi risiko *zoom fatigue* yang nantinya dapat membantu para pekerjanya untuk bekerja lebih nyaman dan produktif. Hasil penelitian mendorong para akademisi untuk memajukan pengetahuan tentang *Zoom fatigue* dengan memperluas pemahaman tentang kelelahan dalam hubungan langsung hingga pertemuan tatap muka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada pembimbing yang membersamai penelitian ini, juga kepada semua *reviewer* yang telah memberikan kontribusi keahlian dan waktu untuk meninjau naskah, mengevaluasi dan menilai artikel yang diajukan untuk dipertimbangkan dalam proses publikasi, dan diterima dalam penerbitan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al-samarraie. (2019). Al-samarraie-2019-A Scoping Review of Videoconferencing Systems in HE. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 20(3), 122.

- Amponsah, S., Van Wyk, M. M., & Kolugu, M. K. (2021). Academic experiences of “zoom-Fatigue” as a virtual streaming phenomenon during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Web-Based Learning and Teaching Technologies*, 17(6). <https://doi.org/10.4018/IJWLTT.287555>
- Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>
- Bennett, A. A., Champion, E. D., Keeler, K. R., & Keener, S. K. (2021). Videoconference Fatigue? Exploring Changes in Fatigue After Videoconference Meetings During COVID-19. *Journal of Applied Psychology*, 106(3), 330–344. <https://doi.org/10.1037/apl0000906>
- Bonanomi, A., Facchin, F., Barello, S., & Villani, D. (2021). Prevalence and health correlates of online fatigue: A cross-sectional study on the Italian academic community during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 16(10 October), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255181>
- Cao, H., Lee, C. J., Iqbal, S., Czerwinski, M., Wong, P., Rintel, S., Hecht, B., Teevan, J., & Yang, L. (2021). Large scale analysis of multitasking behavior during remote meetings. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445243>
- Correia, A. P., Liu, C., & Xu, F. (2020). Evaluating videoconferencing systems for the quality of the educational experience. *Distance Education*, 41(4), 429–452. <https://doi.org/10.1080/01587919.2020.1821607>
- Fauville, G., Luo, M., Queiroz, A. C. M., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Nonverbal Mechanisms Predict Zoom Fatigue and Explain Why Women Experience Higher Levels than Men. *SSRN Electronic Journal, January*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3820035>
- Fauville, G., Luo, M., Queiroz, A. C. M., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(June), 100119. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100119>
- Fauville, G., Luo, M., Queiroz, A. C. M., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(July), 100119. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100119>
- Karl, K. A., Peluchette, J. V., & Aghakhani, N. (2022). Virtual Work Meetings During the COVID-19 Pandemic: The Good, Bad, and Ugly. *Small Group Research*, 53(3), 343–365. <https://doi.org/10.1177/10464964211015286>
- Kershaw, M. E., Lupien, S. P., & Scheid, J. L. (2021). Impact of web-based meeting platform usage on overall well-being among higher education employees. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 372–381. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020028>
- Lestari, P. W., & Fayasari, A. (2022). Zoom Fatigue during the COVID-19 Pandemic: Is it Real? *Kesmas*, 17(2), 151–156. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i2.5707>
- Li, B. J., Lee, E. W. J., Goh, Z. H., & Tandoc, E. (2022). From frequency to fatigue: Exploring the influence of videoconference use on videoconference fatigue in Singapore. *Computers in Human Behavior Reports*, 7(May), 100214. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100214>
- Nadler, R. (2020). Understanding “Zoom fatigue”: Theorizing spatial dynamics as third skins in computer-mediated communication. *Computers and Composition*, 58, 102613. <https://doi.org/10.1016/j.compcom.2020.102613>
- Oducado, R. M. F., Dequilla, M. A. C. V., & Villaruz, J. F. (2022). Factors predicting videoconferencing fatigue among higher education faculty. *Education and Information Technologies*, 27(7), 9713–9724. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11017-4>
- Oducado, R. M. F., Fajardo, M. T. R., Parreño-Lachica, G. M., Maniago, J. D., Villanueva, P. M. B., Dequilla, M. A. C. V., Montaña, H. C., & Robite, E. E. (2021). Predictors of Videoconference Fatigue: Results from Undergraduate Nursing Students in the

- Philippines. *Asian Journal for Public Opinion Research*, 9(4), 310–330. <https://doi.org/10.15206/ajpor.2021.9.4.310>
- Oducado, R. M. F., Fajardo, M. T. R., Parreño, G. M., Maniago, J. D., Villanueva, P. M. B., Asuncion, M., Dequilla, C. V, Montaña, H. C., Robite, E. E., Michael, R., Fajardo, M. T. R., Parreño-, G. M., Maniago, J. D., Villanueva, P. M. B., Asuncion, M., & Dequilla, C. V. (2021). Is Videoconference “ Zoom ” Fatigue Real among Nursing Students? Is Videoconference “ Zoom ” Fatigue Real among. *Journal of Loss and Trauma*, 0(0), 1–3. <https://doi.org/10.1080/15325024.2021.1950987>
- Peper, E., & Yang, A. (2021). Beyond Zoom Fatigue: Re-energize Yourself and Improve Learning. *Academia Letters*, 257(April), <https://doi.org/10.20935/AL257>. <https://doi.org/10.20935/al257>
- Riedl, R. (2022). On the stress potential of videoconferencing: definition and root causes of Zoom fatigue. *Electronic Markets*, 32(1), 153–177. <https://doi.org/10.1007/s12525-021-00501-3>
- Rump, J., & Brandt, M. (2020). Zoom fatigue. *Institute for Employment and Employability IBE*, September, 1–10.
- Shoshan, H. N., & Wehrt, W. (2021). Understanding Zoom fatigue A mixed-method approach. *Applied Psychology*, 71(3), 827–852. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/apps.12360>
- Sobral, J. B. de O. K., Lima, D. L. F., Rocha, H. A. L., de Brito, E. S., Duarte, L. H. G., Bento, L. B. B. B., & Kubrusly, M. (2022). Active methodologies association with online learning fatigue among medical students. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03143-x>
- Wang, B., Liu, Y., & Parker, S. K. (2020). How does the use of information communication technology affect individuals? A work design perspective. *Academy of Management Annals*, 14(2), 695–725. <https://doi.org/10.5465/annals.2018.0127>
- Wang, B., Liu, Y., Qian, J., & Parker, S. K. (2021). Achieving Effective Remote Working During the COVID-19 Pandemic: A Work Design Perspective. In *Applied Psychology* (Vol. 70, Issue 1). <https://doi.org/10.1111/apps.12290>
- Wiederhold, B. K. (2020). Beyond Zoom: The New Reality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(12), 809–810. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29201.editorial>