

Peran Zoom Fatigue pada Stres Traumatik Terkait COVID-19 pada Mahasiswa

Destra Riyan Putu Arya Bima¹, Sri Kusrohmaniah²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Pandemi COVID-19 dan permasalahan yang menyertainya berpotensi memberikan trauma tersendiri bagi mahasiswa. Trauma tersebut dapat memunculkan stres traumatik yang berhubungan dengan pandemi tersebut. Selain itu, Pandemi COVID-19 juga menuntut adanya perubahan besar pada kegiatan belajar-mengajar, dari yang sebelumnya tatap muka menjadi daring. Perubahan tersebut memunculkan fenomena baru bernama Zoom Fatigue, yaitu fenomena munculnya kelelahan setelah menjalani kegiatan dengan konferensi video daring/*videoconference*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran fenomena Zoom Fatigue pada stres traumatik terkait pandemi COVID-19 yang dialami oleh mahasiswa setingkat S1. Penelitian ini diikuti oleh 73 mahasiswa setingkat S1 yang sedang menjalani perkuliahan secara daring. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peran signifikan dari Zoom Fatigue pada stres traumatik terkait COVID-19 yang dialami oleh mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 23,4% ($p < 0,001$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kelelahan mahasiswa setelah menjalani pembelajaran dengan konferensi video berperan pada kesehatan mental mahasiswa saat masa pandemi COVID-19.

Abstract

The COVID-19 pandemic and the problems that accompany it have the potential to give trauma for students. These traumas can bring traumatic stress associated with the pandemic. In addition, major changes in teaching and learning activities are required to prevent the spreading of COVID-19, from previously-face to online. This change gave rise to a new phenomenon called Zoom Fatigue, which can be described as a feeling of lethargy after an activity with online videoconferencing. This study aims to determine the role of the Zoom Fatigue in traumatic stress related to the COVID-19 pandemic experienced by undergraduate students. This study was followed by 73 undergraduate students who are undergoing online lectures. The results of this study show that there is a significant role from Zoom Fatigue on traumatic stress related to COVID-19 experienced by students with contribution rate of 23,4% ($p < 0,001$). These results indicate that the fatigue after a videoconferencing has a role in students' mental health during the COVID-19 pandemic.

Kata Kunci/Keywords: *Videoconference, Pembelajaran daring, COVID-19, Pandemi, Stres Traumatik, PTSD*



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Peran Zoom Fatigue pada Stres Traumatik Terkait COVID-19 pada Mahasiswa
DESTRA RIYAN P A B, Dra. Sri Kusrohmaniah, M.Si., Ph.D.

Universitas Gadjah Mada, 2021 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>