

**HUBUNGAN ZOOM FATIGUE DENGAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**



**OLEH**

**TASYA NUR ADELIA**

**1801618172**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

**“HUBUNGAN ZOOM FATIGUE DENGAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19”**

Nama Mahasiswa : Tasya Nur Adelia  
Nomor Registrasi : 1801618172  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 02 Februari 2022

Pembimbing I

Santi Yudhistira, M.Psi  
NIP. 198708182019032012

Pembimbing II

Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 198005212008012008

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Pandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 feb 22
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		23 feb 22
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo. M.M. (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si. (Anggota)****		22 Februari 2022
Dr. R.A. Fadhallah, M.Si. (Anggota)****		22 Februari 2022

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji Selain Pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Tasya Nur Adelia

Nomor Induk Mahasiswa : 1801618172

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan Zoom Fatigue dengan Stress Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2021 sampai dengan Januari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 25 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Tasya Nur Adelia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : TASYA NUR ADELIA  
NIM : 180618172  
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN PSIKOLOGI / PSIKOLOGI  
Alamat email : tasyanur.tna@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN ZOOM FATIGUE DENGAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Februari 2022



( TASYA NUR ADELIA )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*"Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Ku lah kembalimu."*

(QS:Lukman)



Skripsi ini saya persesembahkan untuk orang tua saya yang tercinta yang senantiasa mendukung, serta selalu memberi doa di segala kondisi. Juga kepada teman-teman yang selalu membantu dan mendukung saya selama ini.

**TASYA NUR ADELIA**

**HUBUNGAN ZOOM FATIGUE DENGAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *zoom fatigue* dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 237 mahasiswa aktif S1 atau D3 Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti konferensi video selama perkuliahan daring di masa pandemic COVID-19. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Educational Stress For Adolescent (ESSA)* milik Sun et,al (2011) untuk mengukur stres akademik, dan *Zoom Exhaustion & Fatigue (ZEF Scale)* milik Fauville et,al (2021) sebagai alat ukur *zoom fatigue*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *zoom fatigue* dengan stres akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Hubungan tersebut merupakan hubungan yang bersifat positif yang berarti semakin tinggi *zoom fatigue* yang dialami maka semakin tinggi pula stres akademik yang dialami mahasiswa.

**Kata kunci :** Stres Akademik, *Zoom Fatigue*, Mahasiswa, Pembelajaran Daring

## TASYA NUR ADELIA

### THE RELATIONSHIP BETWEEN ZOOM FATIGUE AND ACADEMIC STRESS ON STUDENTS IN THE COVID-19 PANDEMIC

*Study of Psychology, Faculty of Psychology Education*

*Jakarta State University*

2022

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is a relationship between zoom fatigue and academic stress on students. This study uses a quantitative approach. The sample in this study was 237 active undergraduate or D3 students at the State University of Jakarta who took part in video conferences during online lectures during the COVID-19 pandemic. The instruments used in this research are Educational Stress For Adolescent (ESSA) belonging to Sun et al (2011) to measure academic stress, and Zoom Exhaustion & Fatigue (ZEF Scale) belonging to Fauville et al (2021) as a zoom fatigue measurement tool. The results of the study show that there is a relationship between zoom fatigue and student academic stress during the COVID-19 pandemic. This relationship is a positive relationship which means that the higher the zoom fatigue experienced, the higher the academic stress experienced by students.*

**Keywords:** Academic Stress, Zoom Fatigue, Students, Online Learning

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Hubungan *Zoom Fatigue* Dengan Stres Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Negeri Jakarta. Kelancaran proses skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II sekaligus Dosen Pembimbing Akademik penulis, serta Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan dukungan serta dorongan bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
5. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan masukan dalam skripsi ini.
6. Ibu Rahmadianty Gazadinda S.Psi., M.Sc., Kak Anindita, Kak Wirda dan Kak Yulfi selaku penerjemah dalam proses adaptasi alat ukur dalam skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mencurahkan

waktu serta tenaga dalam memberikan ilmunya selama penulis berada di Psikologi UNJ.

8. Seluruh karyawan dan staff administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
9. Orang tua saya yang sudah memberi kepercayaan pada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini, memberi dukungan terbesar dan mendoakan yang terbaik untuk penulis.
10. Adinda, Sindy, Lintang, Tina, Kezia, Ares, Yulfi, Ayu, Dheniza, Elsa, dan Putri yang merupakan teman-teman terdekat penulis selama di perkuliahan yang sudah sangat mendukung penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperbimbingan Kak Santi dan Bu Fitri angkatan 2018 yang sama-sama berjuang untuk lulus semester ini.
12. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi bagian dari penelitian ini.

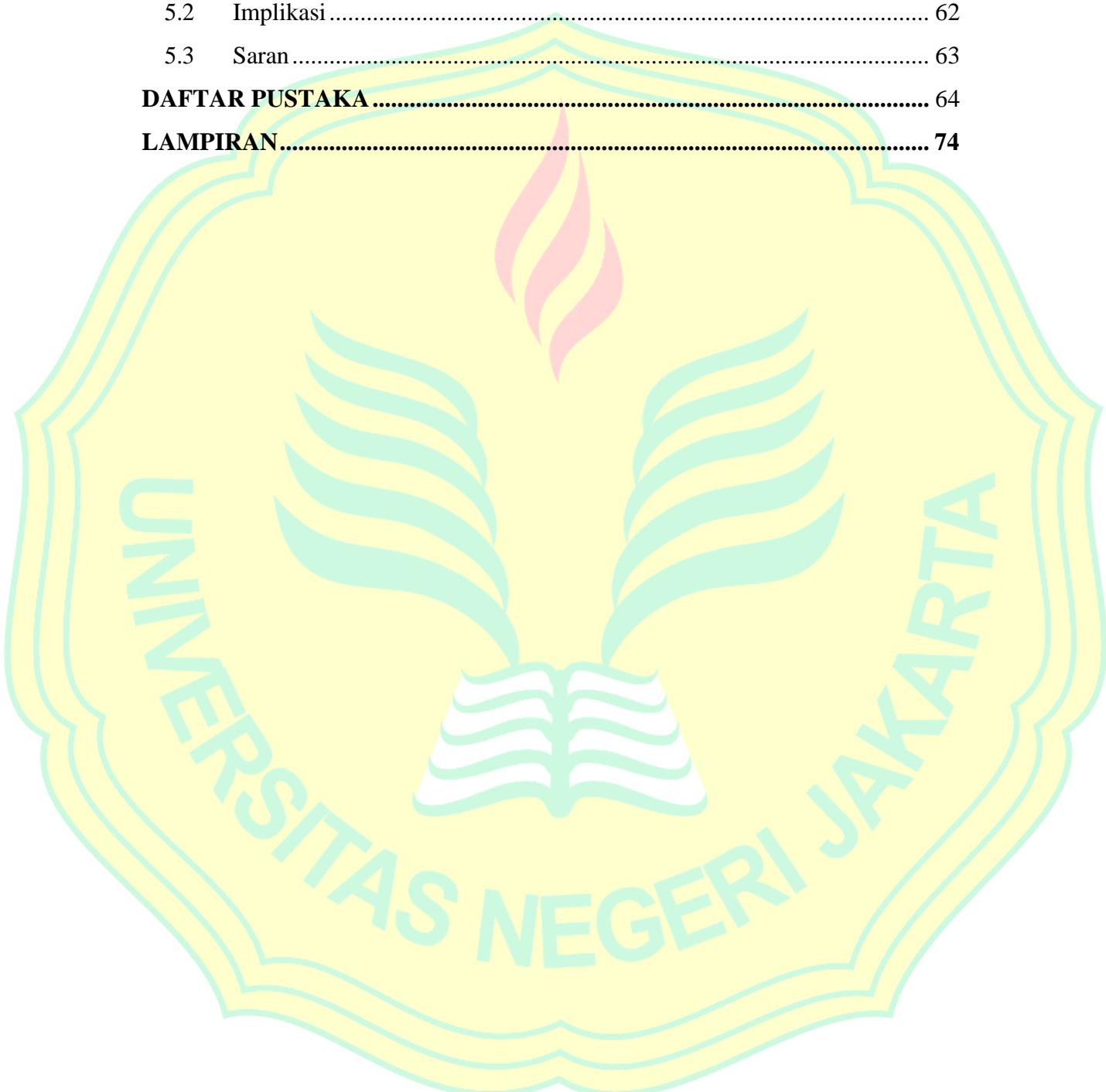
## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Identifikasi Masalah .....	6
1.3    Batasan Masalah .....	6
1.4    Rumusan Masalah .....	6
1.5    Tujuan Penelitian.....	6
1.6    Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1    Manfaat Teoritis .....	7
1.6.2    Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1    Stres Akademik .....	8
2.1.1    Definisi Stres.....	8
2.1.2    Definisi Stres Akademik .....	9
2.1.3    Dimensi Stres Akademik.....	10
2.1.4    Faktor-faktor penyebab Stres Akademik .....	11
2.1.5    Pengukuran Stres Akademik .....	12

2.2	<i>Zoom Fatigue</i> .....	15
2.2.1	Pengertian Kelelahan ( <i>Fatigue</i> ) .....	15
2.2.2	Pengertian <i>Zoom Fatigue</i> .....	16
2.2.3	Faktor-faktor penyebab <i>Zoom Fatigue</i> .....	17
2.2.4	Dimensi <i>Zoom Fatigue</i> .....	18
2.2.5	Pengukuran <i>Zoom Fatigue</i> .....	20
2.3	Mahasiswa.....	21
2.3.1	Pengertian Mahasiswa.....	21
2.3.2	Peran dan Fungsi Mahasiswa.....	21
2.4	Hubungan <i>Zoom Fatigue</i> dengan Stres Akademik.....	22
2.5	Kerangka Berpikir .....	24
2.6	Hipotesis.....	24
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>27</b>
3.1	Tipe Penelitian.....	27
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	27
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1.1	Variabel Terikat ( <i>Dependent Variable</i> ) .....	27
3.2.1.2	Variabel Bebas ( <i>Independent Variable</i> ) .....	27
3.2.2	Definisi Konseptual.....	28
3.2.2.1	Definisi Konseptual Stres Akademik .....	28
3.2.2.2	Definisi Konseptual <i>Zoom Fatigue</i> .....	28
3.2.3	Definisi Operasional.....	28
3.2.2.1	Definisi Operasional Stres Akademik .....	28
3.2.2.2	Definisi Operasional <i>Zoom Fatigue</i> .....	28
3.3	Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1	Populasi.....	29
3.3.2	Sampel.....	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.4.1	Instrumen Stres Akademik .....	30
3.4.2	Instrumen <i>Zoom Fatigue</i> .....	32
3.5	Uji Coba Instrumen .....	34

3.5.1	Uji Validitas .....	34
3.5.2	Uji Reliabilitas .....	34
3.5.3	Hasil Uji Coba Instrumen Stres Akademik.....	35
3.5.4	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Zoom Fatigue</i> .....	35
3.6	Analisis Data .....	39
3.6.1	Uji Statistik .....	39
3.6.2	Hipotesis Statistik .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>40</b>
4.1	Gambaran Subjek Penelitian .....	40
4.1.1	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Kategori Usia .....	41
4.1.3	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	42
4.1.4	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan....	43
4.1.5	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Durasi.....	44
4.1.6	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Aplikasi.....	46
4.1.7	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Perasaan dan Kendala .....	47
4.2	Prosedur Penelitian .....	49
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	49
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	50
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian .....	51
4.3.1	Data Deskriptif Variabel Stres Akademik .....	51
4.3.2	Data Deskriptif Variabel <i>Zoom Fatigue</i> .....	53
4.3.3	Uji Normalitas.....	55
4.3.4	Uji Linearitas.....	55
4.3.5	Uji Korelasi .....	56
4.3.6	Uji Hipotesis.....	57
4.4	Data Tambahan.....	57
4.4.1	Tabulasi Silang.....	57
4.4.2	Uji Perbedaan Variabel Dengan Jenis Kelamin .....	59
4.4.3	Uji Rata-rata Dimensi <i>Zoom Fatigue</i> .....	59
4.5	Pembahasan .....	59

4.6	Keterbatasan Penelitian .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>62</b>
5.1	Kesimpulan.....	62
5.2	Implikasi .....	62
5.3	Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>74</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Stres Akademik .....	31
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Stres Akademik.....	31
Tabel 3.3 Skoring <i>Zoom Fatigue</i> .....	32
Tabel 3.4 Skoring <i>Zoom Fatigue</i> pada item 11 dan 12.....	33
Tabel 3.5 Kisi-Kisi <i>Zoom Fatigue</i> .....	33
Tabel 3.6 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford .....	34
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Stres Akademik.....	35
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	36
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Final Instrumen Stres Akademik.....	36
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas <i>Zoom Fatigue</i> .....	37
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas <i>Zoom Fatigue</i> .....	38
Tabel 3.12 Kisi-Kisi Final Instrumen <i>Zoom Fatigue</i> .....	38
Tabel 4.1 Data Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4.2 Data Responden Penelitian Berdasarkan Kategorisasi Usia .....	41
Tabel 4.3 Data Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	42
Tabel 4.4 Data Responden Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan.....	44
Tabel 4.5 Data Responden Penelitian Berdasarkan Durasi.....	45
Tabel 4.6 Data Responden Penelitian Berdasarkan Aplikasi.....	46
Tabel 4.7 Data Deskriptif Stres Akademik .....	51

Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	52
Tabel 4.9 Data Deskriptif <i>Zoom Fatigue</i> .....	52
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor <i>Zoom Fatigue</i> .....	54
Tabel 4.11 Uji Normalitas.....	54
Tabel 4.12 Uji Linearitas.....	55
Tabel 4.13 Uji Korelasi .....	56
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Dengan Kategori Stres Akademik..	57
Tabel 4.15 Tabulasi Silang Antara Jenis Kelamin Dengan Kategori <i>Zoom Fatigue</i> .....	57
Tabel 4.16 Tabel Perbedaan Stres Akademik Antara Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.17 Tabel Perbedaan <i>Zoom Fatigue</i> Antara Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.18 Tabel Uji Rata-rata dimensi <i>Zoom Fatigue</i> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	24
Gambar 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Kategorisasi Usia.....	42
Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Fakultas.....	43
Gambar 4.4 Diagram Responden Berdasarkan Tahun Angkatan .....	44
Gambar 4.5 Diagram Responden Berdasarkan Durasi .....	45
Gambar 4.6 Diagram Responden Berdasarkan Aplikasi.....	47
Gambar 4.7 Histogram Penyebaran Data Stres Akademik. ....	51
Gambar 4.8 Histogram Penyebaran Data <i>Zoom Fatigue</i> . ....	54
Gambar 4.10 <i>Scatter Plot Zoom Fatigue</i> dengan Stres Akademik .....	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Uji Validitas Instrumen .....	76
Lampiran 2. Uji Reliabilitas Instrumen.....	81
Lampiran 3. Analisis Data.....	82
Lampiran 4. Analisis Data Tambahan.....	86
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	87
Lampiran 6. Data Mentah Final .....	91
Lampiran 7. Lembar <i>Expert Judgment</i> .....	100
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	102

