

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Penyakit baru bernama COVID-19 ditemukan pada awal Desember 2019. Penyakit ini bermula di Wuhan, provinsi Hubei, China, dan menyebar begitu cepat sehingga kasusnya memuncak pada awal 2020 lalu menyebar ke negara-negara di dunia. Di Indonesia, virus COVID-19 pertama kali terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020 (Berty, 2020). Melihat dari jumlah kasus meningkat dari awal kemudian mulai menyebar, pemerintah Indonesia mulai memberikan kebijakan baru untuk mengurangi penularan COVID-19.

Semua sektor di Indonesia telah mengalami perubahan besar dari sektor komersial, industri, pariwisata hingga sektor pendidikan. Kondisi-kondisi tersebut memunculkan kekhawatiran pada masyarakat, dan memengaruhi kesehatan mental masyarakat. Luo et al. (2020) mengemukakan bahwa selama pandemi COVID-19, sangat banyak dampak psikologis yang muncul, salah satunya adalah stres atau tekanan pikiran yang dirasakan masyarakat. Adapun stresor yang muncul selama pandemi COVID-19 meliputi stresor ekonomi, serta keterlambatan aktivitas akademik yang berdampak terhadap tekanan pikiran pada peserta didik (Elvira, 2021). Dilansir dalam salah satu artikel dari Kompas.com bahwa terdapat 86% orang mengalami stres semenjak pandemi karena adanya penurunan interaksi sosial semenjak diberlakukan pembatasan kegiatan sosial (Hadinata & Sahrani, 2021). Dari fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak psikologis pada masyarakat berupa stres yang diakibatkan oleh permasalahan ekonomi, penurunan interaksi sosial, serta perubahan dalam aktivitas akademik.

Stres merupakan peristiwa penuh tekanan sehingga mengakibatkan seseorang merasa tidak berdaya dan dapat menimbulkan dampak negatif seperti

merasa sedih, mudah marah, sulit tidur hingga pusing dan tekanan darah tinggi (Azahra, 2017). Gejala stres ini menyerang fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Stres yang dialami semenjak pandemi tentunya menyerang seluruh masyarakat Indonesia di berbagai kalangan, dan salah satunya yaitu kalangan peserta didik. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa stres merupakan suatu kondisi dimana fisik dan psikologis seseorang mengalami tekanan.

Semenjak terjadinya pandemi COVID-19 di Indonesia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) juga memberikan kebijakan kepada setiap satuan pendidikan untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau disingkat menjadi PJJ. PJJ ini dilakukan dengan sistem daring yang dilakukan di rumah masing-masing. Adapun daring adalah singkatan dari “dalam jaringan”. Mustofa (2019) mengemukakan bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan bantuan internet dan rangkaian elektronik sebagai metode penyediaan konten pembelajaran. Peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran dalam jaringan yang menggunakan jaringan internet dan alat elektronik sebagai penunjangnya.

Adanya kebijakan bahwa semua pembelajaran dilakukan secara daring membuat peserta didik serta tenaga pendidik dituntut untuk beradaptasi dengan PJJ. PJJ ini tentunya memunculkan sebuah fenomena baru di dunia pendidikan, karena perubahan tersebut dilakukan secara mendadak sehingga peserta didik serta tenaga pendidik belum memiliki banyak kesiapan. Salah satu dampak yang ditimbulkan yaitu perubahan kondisi psikologis peserta didik khususnya mahasiswa. Selama PJJ juga muncul permasalahan-permasalahan baru seperti sinyal yang tidak mendukung, biaya tambahan kuota, serta materi yang menjadi sulit dipahami diakibatkan belum adanya kesiapan pengajar dalam mempersiapkan materi secara daring (Utami et al., 2020). Kurangnya interaksi siswa dengan pengajar karena dilakukan secara virtual (Wahyu & Simanullang, 2020), tugas yang berlebihan serta waktu pengerjaan tugas yang singkat menyebabkan munculnya stres pada peserta didik selama pembelajaran daring dilakukan (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Stres yang dialami peserta didik disebut sebagai stres akademik.

Stres yang dialami oleh peserta didik dan terjadi di lingkungan akademik seperti sekolah dan perguruan tinggi disebut sebagai stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik ini terjadi di lingkungan akademik dan mengakibatkan suatu perubahan psikologis serta biologis pada seseorang. Selama pembelajaran daring, stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang hingga berat sehingga menjadi salah satu masalah yang perlu disoroti di dunia pendidikan. Andiarna & Kusumawati (2020), mengemukakan lebih dari 90% mahasiswa di pulau Jawa mengalami stres akademik di tingkat berat. Selain itu, mayoritas mahasiswa perguruan tinggi swasta di Jakarta mengalami stres akademik di kategori berat (Mamahit & Christine, 2020). Dalam penelitian Lubis et al. (2020) serta Putri (2021) juga didapatkan bahwa mahasiswa di Indonesia mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang.

Stres akademik tentunya disebabkan oleh berbagai faktor. Adapun selama melakukan konferensi video dalam perkuliahan daring, muncul kendala-kendala yang menyebabkan stres akademik tersebut muncul. Peneliti melakukan studi terhadap mahasiswa dan didapatkan bahwa sebanyak 114 mahasiswa mengalami kendala gangguan sinyal ketika melakukan konferensi video, sebanyak 11 mahasiswa merasa sulit untuk fokus ketika melakukan konferensi video, sebanyak 14 mahasiswa merasa sulit memahami materi yang disampaikan ketika melakukan konferensi video, sebanyak 20 mahasiswa merasa bosan ketika melakukan konferensi video, sebanyak 28 mahasiswa mengalami gangguan fisik (Pusing, sakit mata, pegal dan sebagainya) ketika melakukan konferensi video, sebanyak 38 mahasiswa merasa lelah ketika melakukan konferensi video, sebanyak 1 mahasiswa merasa stres ketika melakukan konferensi video, sebanyak 5 mahasiswa merasa cemas ketika melakukan konferensi video, sebanyak 15 mahasiswa merasa jenuh ketika melakukan konferensi video, sebanyak 6 mahasiswa mengalami masalah kuota ketika melakukan konferensi video, sebanyak 7 mahasiswa merasa sulit melakukan interaksi ketika melakukan konferensi video dan sebanyak 9 mahasiswa merasa tidak termotivasi ketika melakukan konferensi video. Hal ini juga ditunjukkan dalam penelitian Suhadianto et al., (2020) bahwa mahasiswa kesulitan untuk belajar, memahami materi, kurang mampu mengatur diri dan kurang mampu mengatur waktu selama pembelajaran daring. Kemampuan mahasiswa dalam

beradaptasi serta manajemen diri juga menjadi faktor penyebab stres akademik yang dialami, karena faktanya selama pembelajaran daring porsi materi dan tugas yang diberikan menjadi berbeda. Ramadhani et al. (2020) juga menunjukkan sebanyak 96 responden yang merupakan mahasiswa selama perkuliahan daring mengalami stres akademik tingkat sedang dikarenakan mahasiswa masih belum bisa beradaptasi, tidak nyaman dengan perkuliahan daring serta terbebani dengan tugas yang berlebihan. Disisi lain, sebagian besar peserta didik yang mengalami stres akademik disebabkan oleh faktor kelelahan ketika sedang belajar (Suyono et al., 2016). Puspita Eti (2021) juga mengemukakan bahwa salah satu faktor penyebab stres akademik pada peserta didik adalah kelelahan akibat tuntutan studi selama pembelajaran. Hal ini juga didukung oleh Wulandari (2021), bahwa stres akademik disebabkan oleh banyak hal seperti kelelahan, tuntutan orangtua yang mengharuskan peserta didik mendapat nilai bagus, kehilangan fokus, serta banyaknya beban tugas yang diberikan. Sehingga dari fenomena yang telah dipaparkan, stres akademik yang dialami mahasiswa disebabkan karena mahasiswa cenderung sulit beradaptasi, kurang bisa memahami materi dengan baik, kurangnya kemampuan manajemen waktu, beban tugas yang diberikan serta kelelahan yang dialami selama pembelajaran berlangsung.

Semenjak semua hal dikerjakan serta dilakukan di rumah, berbagai aplikasi serta platform komunikasi virtual semakin tinggi penggunaannya. Salah satunya yaitu platform yang digunakan selama PJJ berlangsung. PJJ dengan sistem daring dilakukan melalui berbagai aplikasi seperti *Zoom*, *Google Meet*, *Whatsapp Group*, dan sebagainya. Menurut Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan (2020), beberapa proses PJJ adalah kegiatan tatap muka virtual dalam bentuk konferensi video, *video call*, *teleconference*, dan diskusi grup pada aplikasi pesan serta media sosial. Untuk itu, konferensi video menjadi salah satu alat penting untuk menunjang pendidikan jarak jauh (Lowenthal et al., 2020; Fauville, 2021). Salah satu contoh utama aplikasi yang saat ini meningkat pesat dalam penggunaannya yaitu *Zoom*. Sekitar 10 juta pengguna harian *Zoom* pada Desember 2019, meningkat menjadi 200 juta pengguna harian pada Maret 2020 dan 300 juta pada April 2020 (Chawla, 2020; Fauville, 2021).

Meskipun platform komunikasi virtual ini lebih praktis dan fleksibel digunakan, namun keberadaannya justru menjadi sumber stres, kecemasan, serta kelelahan yang bersifat baru (Wolf, 2020). Kelelahan tersebut tidak hanya disebabkan oleh penggunaan komunikasi virtual secara berlebihan, tapi juga disebabkan oleh berbagai hambatan yang terjadi selama konferensi video berlangsung (Pustikasari & Fitriyanti, 2021). Kondisi ini disebut dengan *Zoom fatigue*. *Zoom fatigue* ini menjadi fenomena baru yang saat ini hangat dibicarakan di dunia semenjak pandemi COVID-19. Fauville et al., (2021) mendefinisikan *zoom fatigue* sebagai perasaan lelah karena berpartisipasi dalam konferensi video. Kelelahan ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tatapan mata langsung yang berkepanjangan (Fauville et al., 2021). Adapun Fauville et al., (2021) mengemukakan bahwa alasan mengapa kelelahan ini disebut *zoom fatigue* karena aplikasi *zoom* lebih familier dan lebih banyak digunakan oleh masyarakat semenjak pandemi COVID-19.

Kelelahan melakukan konferensi video bisa menyebabkan stres bagi penggunanya, termasuk mahasiswa yang setiap harinya menggunakan *zoom meeting* selama pembelajaran jarak jauh. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Manea et al., (2020), sebanyak 70% mahasiswa mengalami *zoom fatigue* serta merasa kesulitan dalam mempertahankan fokus mereka selama perkuliahan. Selain itu, didapatkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan *zoom fatigue* yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring. Pustikasari (2021) juga menunjukkan sebanyak 62,7 % mahasiswa menggunakan aplikasi *Zoom* selama pembelajaran daring. Selain itu, sebanyak 83,6% mahasiswa mengalami stres ringan dan 59,7% mahasiswa mengalami kelelahan selama menggunakan aplikasi *Zoom*. Pustikasari (2021) juga mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pembelajaran daring dengan stres akademik dan kelelahan (*fatigue*). Aplikasi *Zoom* sebagai media pembelajaran juga berisiko 2 kali lipat menyebabkan kelelahan pada mahasiswa dan berisiko 4 kali lipat menimbulkan stres akademik. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Knox (2021) yang membuktikan bahwa stres memiliki hubungan positif dengan *zoom fatigue*. Adapun stresor dari konferensi video menurut Karl et al., (2021) adalah durasi penggunaan

*zoom meeting*, penggunaannya yang kurang berstruktur, ketidaktepatan waktu, dan peserta yang melakukan pekerjaan lain selama *zoom meeting* berlangsung.

Untuk itu, peneliti sangat tertarik dengan fenomena pembelajaran daring ini khususnya pada stres akademik mahasiswa selama pandemi dan hubungannya dengan *zoom fatigue* yang merupakan tipe kelelahan yang baru muncul semenjak pandemi COVID-19. Berdasarkan dengan pemaparan penelitian yang dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring menggunakan *Zoom* membuat mahasiswa Indonesia mengalami kelelahan dan stres. Merujuk pada kondisi ini, peneliti ingin melakukan suatu penelitian untuk mengetahui bagaimana *zoom fatigue* yang dialami mahasiswa dan apakah hal ini ada hubungannya dengan stres akademik mahasiswa. Maka dari itu penelitian disusun dengan judul Hubungan *Zoom Fatigue* dengan Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, maka pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran pembelajaran daring yang dilakukan di Masa Pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran stres akademik mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19?
3. Bagaimana gambaran *zoom fatigue* mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19?
4. Apakah terdapat hubungan antara *zoom fatigue* dengan stres akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19?

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, maka dalam penelitian ini akan dibatasi mengenai *zoom fatigue* yang dialami mahasiswa dan bagaimana hubungannya dengan stres akademik mahasiswa. Karakteristik sampel yang digunakan yaitu dengan kriteria mahasiswa yang masih aktif berkuliah di

Universitas Negeri Jakarta dengan rata-rata setiap harinya menggunakan *zoom meeting* selama lebih dari 1 jam.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Zoom Fatigue* dengan Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Zoom fatigue* dengan Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bermanfaat untuk memperbarui pengetahuan mengenai *zoom fatigue* dan memperkaya hasil penelitian mengenai hubungan antara *zoom fatigue* dengan stres akademik di masa pandemi COVID-19.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan *insight* baru di dunia pendidikan terhadap pengelolaan pembelajaran daring khususnya penggunaan aplikasi konferensi video di Indonesia agar menjadi lebih baik dan bermanfaat kedepannya