

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN *ZOOM*
FATIGUE PADA SISWA SMA DI KOTA KEDIRI**



Oleh

NOVITA SEKAR ARINDA

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN *ZOOM*
FATIGUE PADA SISWA SMA DI KOTA KEDIRI**



Oleh:

**NOVITA SEKAR ARINDA
NIM 101811133047**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
Pada tanggal 27 Juli 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dekan,

Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP 1966092719970220001

Tim Penguji :

- a) Prof. Soedjajadi Keman, dr., M.S., Ph.D
- b) Dr. Lucia Yovita Hendrati, SKM., M.Kes
- c) Prof. Dr. Bambang Purwanto, dr., M.Kes

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan, dan Promosi Kesehatan
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

Novita Sekar Arinda
NIM 101811133047

Surabaya, 1 Agustus 2022

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. Lucia Yovita Hendrati, SKM., M.Kes
NIP 196810191995032001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes
NIP 197311151999032002

Ketua Departemen



Dr. Fariani Syahrul, S.KM., M.Kes
NIP 196902101994032002

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Novita Sekar Arinda
NIM 101811133047
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan laporan skripsi saya yang berjudul

HUBUNGAN STRES DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN *ZOOM FATIGUE* PADA SISWASMA DI KOTA KEDIRI

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan kegiatan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 1 Agustus 2022
Yang Menyatakan,

A yellow rectangular stamp with a red border and a red Garuda emblem in the center. The text on the stamp includes '0000' on the left, 'METAL' and 'TEKNIK' in the center, and a serial number '9E475AJX347617754' at the bottom. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Novita Sekar Arinda
NIM 101811133047

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas hidayah dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan Stres dan Kecemasan dengan Kejadia *Zoom Fatigue* pada Siswa SMA di Kota Kediri” sebagai salah satu persyaratan akademis untuk mendapatkan gelar S1 di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.

Peneliti membahas mengenai adanya risiko dalam penggunaan layanan konferensi video jika digunakan secara berlebihan akan menyebabkan kondisi kelelahan yang disebut dengan *zoom fatigue*, peneliti mengaitkan kondisi kelelahan dengan stres dan kecemasan yang bisa saja dirasakan oleh siswa selama masa pembelajaran dalam jaringan (daring)

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dan membantu selama penyusunan tugas akhir ini, terutama kepada Ibu Dr. Lucia Yovita Hendrati, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing dan ketua divisi Epidemiologi yang telah membimbing, memberikan arahan, dan saran sampai penyusunan tugas akhir ini selesai, ucapan terima kasih saya sampaikan pula kepada yang terhormat;

1. Dr. Santi Martini, dr., M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
2. Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes selaku Koordinator Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
3. Dr. Fariani Syahrul, S.KM., M.Kes selaku Ketua Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan dan Promosi Kesehatan
4. Bapak Andhika Hari Purnomo dan Ibu Rini Handayati selaku orang tua saya yang senantiasa mengucap doa yang tak pernah terputus serta memberi dukungan materi selama saya menjalankan pendidikan di Universitas Airlangga
5. SMAN 1 Kediri selaku instansi yang digunakan sebagai lokasi penelitian yang telah memberikan kesempatan dan memberikan perijinan selama pelaksanaan penelitian hingga selesai
6. Arinindya Rizqi Febriana selaku sahabat saya yang senantiasa membantu, mengajari, menjadi teman bertukar pendapat selama saya menjalankan pendidikan di Universitas Airlangga sampai menjadi partner saya dalam menulis skripsi ini
7. Alivian Agus Syahziar, S.M selaku partner terdekat saya yang selalu mengajak saya jalan-jalan dan makan ketika saya sedang buntu mengerjakan skripsi
8. Ana Fitrotul Laili selaku teman saya pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat
9. Seluruh pihak lain yang membantu dan berperan dalam proses penyusunan skripsi ini

Surabaya, 27 Juni 2022

ABSTRACT

Corona virus caused a worldwide pandemic, caused a shift in learning methods in schools. Offline learning was changed to online learning. Online learning utilizes a video conferencing service such as zoom, google meet, skype, and google hangsout. The use of the service creates a state of stress and anxiety in students and triggers a state of fatigue known as zoom fatigue. Fatigue in students appears due to prolonged use of video conferencing services. The condition of stress, anxiety and fatigue in students will have an impact on academic decline because learning targets are not achieved properly. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress and anxiety and the incidence of zoom fatigue in high school students in Kediri City.

This study is a quantitatif study with a cross-sectional research desain. The study sample was 93 people, taken randomly using a stratified random sampling technique which was divided into three strata of classes, namely classes X, XI, and XII. Data collection was carried out by filling out a questionnaire regarding stress conditions, distress and zoom fatigue. The data analysis used in this study was the chi-square test.

The results showed that there was a relationship between stress ($p=0.000$), anxiety ($p=0.003$), stress and anxiety ($p=0.000$) with the incidence of zoom fatigue in high school students in Kediri City.

The conclusion of this study is that the presence of stress and anxiety conditions in students can cause a condition of fatigue known as zoom fatigue. Schools need to create a structured learning schedule with sufficient rest time, schools and parents should provide motivation so that students do not experience stress due to academic demands and the restrictions and reductions in learning time stress, anxiety and student fatigue do not increase.

Keywords: learning methods, *zoom fatigue* , stress, anxiety

ABSTRAK

Virus Corona menyebabkan pandemi di seluruh dunia, yang mengakibatkan adanya peralihan metode pembelajaran di sekolah. Pembelajaran *offline* dirubah menjadi pembelajaran *online*. Pembelajaran secara *online* memanfaatkan sebuah layanan konferensi video seperti *zoom*, *google meet*, *skype*, dan *google hangsout*. Pemanfaatan layanan itu memunculkan kondisi stres dan kecemasan pada siswa dan memicu kondisi kelelahan yang dikenal dengan *zoom fatigue*. Kelelahan pada siswa muncul karena adanya penggunaan layanan konferensi video yang terlalu lama. Kondisi stres, kecemasan dan kelelahan pada siswa akan berdampak pada penurunan akademik karena target pembelajaran tidak tercapai dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan stres dan kecemasan dengan kejadian *zoom fatigue* pada siswa SMA di Kota Kediri.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 93 orang, diambil secara acak dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* yang terbagi ke tiga strata kelas yaitu kelas X, XI, dan XII. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner mengenai kondisi stres, kecemasan dan *zoom fatigue*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara stres ($p=0,000$), kecemasan ($p=0,003$), stres dan kecemasan ($p=0,000$) dengan kejadian *zoom fatigue* pada siswa SMA di Kota Kediri.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya kondisi stres dan kecemasan pada siswa dapat menyebabkan kondisi kelelahan yang dikenal dengan *zoom fatigue*. Sebaiknya sekolah perlu membuat jadwal pembelajaran yang terstruktur dengan waktu istirahat yang cukup, sekolah dan orang tua senantiasa memberikan motivasi agar siswa tidak mengalami stres karena tuntutan akademik serta adanya pembatasan dan pengurangan waktu pembelajaran stres, kecemasan dan kelelahan siswa tidak semakin meningkat.

Kata Kunci : metode belajar, *zoom fatigue*, stres, kecemasan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	vii
ABSTAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan dan Perumusan Masalah.....	9
1.4. Tujuan Penelitian.....	10
1.4.1. Tujuan umum	10
1.4.2. Tujuan khusus	10
1.5. Manfaat.....	11
1.5.1. Teoritis	11
1.5.2. Praktis	11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 <i>Zoom Fatigue</i>	13
2.1.1 Pengertian <i>zoom fatigue</i>	13
2.1.2 Penyebab <i>zoom fatigue</i>	14
2.1.3 Cara mengatasi <i>zoom fatigue</i>	15
2.1.4 Jenis kondisi kelelahan.....	15
2.1.5 Hubungan stres dengan <i>zoom fatigue</i>	16
2.1.6 Hubungan kecemasan dengan <i>zoom fatigue</i>	17
2.2 Stres.....	17
2.2.1 Pengertian stres	17
2.2.2 Reaksi stres.....	18
2.2.3 Dampak stres.....	18
2.3 Stres Akademik	18
2.3.1 Pengertian stres akademik.....	18
2.3.2 Teori stres.....	19
2.3.3 Faktor penyebab stres akademik	20
2.3.4 Gejala stres akademik	22
2.4 Kecemasan	23

2.4.1	Pengertian kecemasan	23
2.4.2	Ciri-ciri mengalami kecemasan.....	23
2.5	Kecemasan Akademik.....	24
2.5.1	Pengertian kecemasan akademik	24
2.5.2	Teori kecemasan.....	25
2.5.3	Faktor penyebab kecemasan akademik	25
2.5.4	Upaya mengatasi kecemasan akademik	26
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	28
3.2	Hipotesis Penelitian.....	30
 BAB IV METODE PENELITIAN		
4.1	Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	31
4.2	Populasi Penelitian.....	31
4.3	Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan dan Pengambilan Sampel.....	31
4.3.1	Sampel.....	31
4.3.2	Besar sampel, cara penentuan dan pengambilan sampel	32
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	34
4.5	Variabel,Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan Skala Data	34
4.5.1	Variabel.....	34
4.5.1.1	Variabel <i>independent</i>	34
4.5.1.2	Variabel <i>dependent</i>	34
4.5.2	Definisi operasional	34
4.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
4.6.1	Teknik pengumpulan data	37
4.6.2	Instrumen pengumpulan data	37
4.7	Kerangka Operasional	42
4.8	Teknik Analisis Data.....	42
4.9	Etika Penelitian	44
 BAB V HASIL PENELITIAN		
5.1	Hasil Penelitian	45
5.1.1	Gambaran umum lokasi penelitian.....	45
5.1.2	Karakteristik demografi responden	46
5.1.3	stres responden	47
5.1.4	Kecemasan responden	48
5.1.5	<i>Zoom fatigue</i> responden	48
5.1.6	Indikator kelelahan responden	48
5.1.7	Hubungan stres dengan <i>zoom fatigue</i>	49
5.1.8	Hubungan kecemasan dengan <i>zoom fatigue</i>	49
5.1.9	Hubungan stres dan kecemasan dengan kejadian <i>zoom fatigue</i>	50
 BAB VI PEMBAHASAN		
6.1	Hubungan Stres dengan <i>Zoom Fatigue</i>	52

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA	
6.2 Hubungan Kecemasan dengan <i>Zoom Fatigue</i>	54

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan	57
7.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
4.1	Perhitungan Sampel Dengan <i>Proportionade Stratified Random Sampling</i>	33
4.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
4.3	Item Stres Kuesioner PSS-10	37
4.4	Skoring Item Stres Kuesioner PSS-10	38
4.5	Interpretasi Hasil Item Stres Kuesioner PSS-10	38
4.6	Item Kecemasan Kuisisioner ZSAS	39
4.7	Skoring Item Kecemasan Kusisioner ZSAS	39
4.8	Interpretasi Hasil Item Kecemasan Kuisisioner ZSAS.....	39
4.9	Item Kuisisioner ZEF.....	40
4.10	Skoring Kuisisioner ZEF	41
4.11	Skoring Kuisisioner ZEF Pertanyaan Frekuensi.....	41
4.12	Interpretasi Hasil Kuisisioner ZEF	41
5.1	Distribusi Karakteristik Responden Siswa SMAN 1 Kota Kediri .	47
5.2	Stres Responden	47
5.3	Kecemasan Responden.....	48
5.4	<i>Zoom Fatigue</i> Responden	48
5.5	Indikator Kelelahan Responden	48
5.6	Stres dan <i>Zoom Fatigue</i> Responden.....	49
6.7	Kecemasan dan <i>Zoom Fatigue</i> Responden	50

DAFTAR GAMBAR

<u>Nomor</u>	<u>Judul Gambar</u>	<u>Halaman</u>
3.1	Kerangka Konseptual Teori stres Lazarus & Folkman (1984) dan Self Regulated Learning oleh Bandura	29
4.1	Kerangka Operasional	42

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Nomor</u>	<u>Judul Lampiran</u>	<u>Halaman</u>
1	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	67
2	Permohonan Menjadi Responden	69
3	<i>Informed Consent</i>	70
4	Data Demografi.....	71
5	Kuesioner PSS-10	72
6	Kuisisioner ZSAS	74
7	Kuisisioner ZEF.....	76
8	Pengolahan Data.....	78
9	Surat Pendukung	87

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti Lambang

<	= kurang dari
%	= persen
≤	= kurang dari sama dengan
=	= sama dengan
±	= kurang lebih
-	= penghubung

Daftar Arti Singkatan

NPSN	= Nomor Pokok Sekolah Nasional
AC	= Air Conditioner
LCD	= Liquid Crystal Display
MERS	= Middle East Respiratory Syndrome
SARS	= Severe Acute Respiratory Syndrome
WHO	= World Health Organization
PHEIC	= Public Health Emergency of International Concern
FGD	= Focus Group Discussion
FKM	= Fakultas Kesehatan Masyarakat
SMA	= Sekolah Menengah Atas
Covid-19	= Corona Virus Disease 19