

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi merupakan sebuah kondisi epidemi penyakit yang penyebarannya terjadi di seluruh dunia, salah satu pandemi yang cukup berdampak dengan kondisi kesehatan dunia adalah pandemi Virus Corona yang berasal dari daerah Wuhan, China (Lee, 2020). Virus Corona merupakan virus yang menginfeksi bagian saluran pernapasan manusia, dimulai dengan gejala seperti penyakit flu dengan keluhan ringan sampai keluhan berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan pernapasan akut berat yang biasa disebut dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020), Definisi lain dari Virus Corona adalah kelompok virus yang menginfeksi manusia dan menyebabkan pilek yang berasal dari kelelawar yang masuk (crossing-over) ke manusia atau disebut juga zoonotic (Taufik, 2020). Tanda dan gejala yang terlihat dari paparan virus ini antara lain munculnya gangguan pernapasan, demam, sesak napas dan batuk dengan masa inkubasi antara 5 sampai 6 hari dan bisa sampai 14 hari. Penyebaran yang tergolong cepat menyebabkan virus ini tidak hanya menjadi wabah di daerah Wuhan namun sampai menyebabkan pandemi di seluruh dunia.

World Health Organization (WHO) menyatakan Virus Corona sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) artinya Virus Corona dinyatakan sebagai kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang meresahkan Dunia. Indonesia adalah salah satu negara dengan angka konfirmasi sebanyak 4.188.529 jiwa (Kawal Covid 19, 2021) hal tersebut menyebabkan penurunan dan kedaruratan

di berbagai sektor seperti Ekonomi, Pendidikan dan Kesehatan, angka penularan yang tinggi memunculkan kekhawatiran dalam pelaksanaan pembelajaran secara tatap muka karena dirasa dapat memperparah situasi pandemi Virus Corona, sehingga diperlukan pergantian sistem pembelajaran dari luar jaringan (luring) menjadi dalam jaringan (daring).

Pandemi ini berdampak besar dalam dunia Pendidikan di Indonesia karena terbukti telah banyak mengubah gaya hidup manusia, termasuk gaya bekerja dan gaya belajar, WHO menganjurkan untuk tetap berada di dalam rumah dan menerapkan protokol kesehatan secara ketat, hal itu menyebabkan peralihan bentuk metode belajar dari pembelajaran luar jaringan (luring) menjadi dalam jaringan (daring). Pembelajaran sekolah secara dalam jaringan (daring) adalah suatu system belajar yang memanfaatkan jaringan internet melalui platform penyedia konferensi video , materi pembelajaran, komunikasi dan tes akan disalurkan secara online (Argaheni, 2020) hal tersebut menyebabkan angka penggunaan platform penyedia konferensi video meningkat secara cepat. Peningkatan yang terjadi dimulai sejak Februari tahun 2020 dimana mulai februari sampai maret terjadi peningkatan >100% pada Zoom dari 9103 menjadi 257853, untuk aplikasi google meets meningkat dari 7917 menjadi 10454 disusul skype dan cisco webex.

Ragam aplikasi platform penyedia konferensi video dengan berbagai fitur dapat dimanfaatkan sebagai penghubung antara guru dan siswa saat melaksanakan pembelajaran secara dalam jaringan (daring) (Abidah & Zhou, 2020). Pengadopsian teknologi yang ada memunculkan sebuah fenomena baru seperti stress, muncul rasa cemas, beberapa bagian tubuh sakit, tidak fokus dan lain-lain yang diakibatkan oleh

penggunaan platform penyedia konferensi video yang berlebihan, karena siswa diminta untuk tetap menggunakan perangkat seperti laptop atau hp dalam durasi pembelajaran yang beruntun dan berlangsung selama 5 hari dalam seminggu, kondisi tersebut menjadi tantangan baru bagi pengajar untuk dapat menciptakan suasana belajar yang tidak membosankan dan melelahkan (Wadji, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh salah satu mahasiswa Eitrea Institute of Technology didapati bahwa dampak pembelajaran secara dalam jaringan (daring) mengakibatkan adanya Stress dengan intensitas sedang sebesar (71%) dan kelelahan sebesar (24,4%) (Rizky, 2020). Terganggunya keadaan kesehatan siswa memicu kondisi kelelahan yang dikenal dengan *Zoom Fatigue*.

Penelitian yang dilaksanakan Stanford University & Universitas of Gothenburg menunjukkan ada efek dari penggunaan platform konferensi video yang disebut *Zoom Fatigue*, merupakan keadaan yang digambarkan dengan kelelahan karena penggunaan platform konferensi video yang berlebihan, dalam hal ini platform yang dimaksud tidak hanya Zoom namun platform sejenis seperti *Google Meet*, *Cisco Webex*, *Teams*, *Google Hangouts*, *Skype*, *Facetime* dan sejenisnya. Keadaan Zoom Fatigue bisa dialami oleh perempuan dan laki-laki, *Zoom Fatigue* pada siswa muncul ketika menatap layar laptop/hp secara intens dan dekat untuk waktu yang lama, selain itu siswa dituntut dan terjebak pada konsentrasi yang tinggi, interaksi dan komunikasi secara virtual umumnya dapat meningkatkan kinerja otak karena membutuhkan pemikiran yang tinggi agar tidak terjadi mispersepsi, serta menyebabkan mobilitas fisik yang kurang (Bailenson, 2021), selain itu faktor lingkungan yang kurang kondusif seperti suara berisik (noise) dapat mengganggu

fokus pembicaraan dan komunikasi dalam penyampaian materi pembelajaran, permasalahan ini menunjukkan konsep kelelahan dalam penggunaan media serta interaksi interpersonal dan komunikasi nonverbal.

Zoom Fatigue dapat dicegah dengan mengurangi waktu harian penggunaan platform konferensi video dengan mengistirahatkan diri setiap 20 menit sekali, mengatur jam pembelajaran dan jeda untuk siswa istirahat, dan memperbanyak mobilitas fisik dengan olahraga. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan menggunakan hasil FGD Penelitian salah satu dosen FKM Unair pada tanggal 25 Oktober 2021, pihak sekolah menyatakan melakukan pengaturan jam dengan mengurangi pelaksanaan pembelajaran secara dalam jaringan (daring) selama 30 menit setiap 1 mata pelajaran yang dimulai pukul 7-9.30 pagi dan dilanjutkan pembelajaran secara tatap muka selama 2 jam mulai pukul 10-12 siang yang dihadiri 50% siswa secara bergantian dan 50% sisanya melanjutkan pembelajaran dalam jaringan (daring) di rumah. Sebelum melaksanakan pembatasan jam tersebut SMA 1 melaksanakan pembelajaran selama 45 menit setiap 1 mata pelajaran yang mana setiap hari ada 3-4 mata pelajaran yang diajarkan, banyak keluhan dari siswa yang muncul terkait jam belajar yang terlalu lama dikarenakan hal tersebut masih di luar Pekerjaan Rumah (PR), namun pengurangan jam tersebut tidak mengurangi kejadian kelelahan sehingga kejadian *Zoom Fatigue* tetap terjadi, kelelahan yang dirasakan siswa bisa memunculkan permasalahan baru seperti stress dan kecemasan. Selain itu hasil dari penyebaran kuisioner tahun lalu yang dibahas di dalam FGD menunjukkan 20% siswa mengalami kelelahan serta 11,4% siswa mengalami keadaan tingkat stres rendah, 74,3% siswa mengalami tingkat stres

sedang dan 14,3% siswa mengalami tingkat stres yang tinggi. Kondisi pembelajaran secara dalam jaringan (daring) juga pernah mengalami perubahan, pada tanggal 3 Januari 2022 seluruh siswa sudah masuk 100% secara luar jaringan (luring), namun pembelajaran tersebut hanya berlangsung selama satu bulan saja, karena ada peningkatan kasus Covid-19 menyebabkan mulai tanggal 7 Februari 2022 sistem pembelajaran berubah 50% ke dalam jaringan (daring) dan 50% sisanya luar jaringan (luring).

Stres merupakan keadaan yang dapat dialami individu mulai anak-anak sampai lanjut usia, dapat membahayakan kondisi fisik dan mental seseorang (Kupriyanov, 2014). Tanda stress dapat dilihat dari gejala fisik, intelektual, emosional dan interpersonal, salah satu bentuknya adalah keadaan diri yang sulit tidur, tubuh merasa mudah lelah dan letih, sampai tegang otot (Nurmaliyah, 2014). Stres rentan dialami oleh siswa karena masih dalam masa perkembangan fisik dan psikologis yang labil, biasanya siswa mengalami stress yang berkaitan dengan akademik, hal ini terjadi ketika ada ekspektasi terhadap prestasi akademik bertambah, beban tugas yang terlampaui banyak, permasalahan dengan teman sebaya dan perasaan bosan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Riyadi, 2018). Hasil survei Litbang Kompas menunjukkan 28,3% siswa mengalami stress saat sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) (Mediana, 2020). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima keluhan sebanyak 79.9% siswa tidak menyukai belajar secara dalam jaringan (daring) (Fakhri, 2020), dari data tersebut menunjukkan sistem belajar dalam jaringan (daring) akan meningkatkan potensi stress pada siswa, fakta yang diungkap oleh pihak sekolah menyatakan banyak siswa yang stress dikarenakan

adanya pembelajaran yang terlampau lama dan beban tugas yang diberikan ,para guru menuntut siswa untuk memahai dan mengerjakan tugas yang diberikan setiap diakhir sesi pembelajaran. Keadaan stres pada siswa juga dapat diiringi dengan munculnya kecemasan siswa dalam pembelajaran dalam jaringan (daring).

Penelitian oleh Oktariawan tahun 2020 menunjukan siswa yang menjalani pembelajaran secara dalam jaringan (daring) memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi dikarenakan sulitnya pemahaman materi, kesulitan dalam proses pengerjaan tugas, kesulitan koneksi internet, beberapa kendala tersebut menyebabkan kecemasan pada siswa (Gunawan, 2020). Kecemasan merupakan permasalahan yang kerap dirasakan siswa, hal tersebut muncul dan berkaitan dengan beban akademik yang harus diselesaikan. Perlu cara untuk mengelola dan mengontrol rasa cemas yang dirasakan siswa saat pelaksanaan pembelajaran dengan system dalam jaringan (daring). Systematic review yang dilakukan (Necho et al., 2021) menemukan bahwa prevalensi rata-rata kecemasan ditemukan sebesar 38.12% pada populasi umum. Satu dari lima orang Indonesia dapat mengalami kecemasan selama pandemi COVID-19 (Anindyajati et al., 2021)

Penelitian mengenai hubungan tingkat stress dan kecemasan terhadap kejadian *Zoom Fatigue* masih sedikit dilakukan , sehingga ada keterbatasan pada literatur yang dijadikan sebagai referensi dalam pengerjaan penelitian ini. Penelitian hubungan tingkat stress dan kecemasan terhadap kejadian *Zoom Fatigue* perlu dilakukan agar dapat diketahui ada atau tidaknya hubungan terkait hal tersebut, selain itu untuk mendukung salah satu poin penting yang ada di dalam SDG's yaitu kehidupan sehat dan sejahtera serta pendidikan berkualitas, dimana adanya usaha

preventif yang dilakukan agar siswa tidak sampai mengalami kondisi kelelahan karena *zoom fatigue* sehingga diperlukan upaya pencegahan kondisi tersebut dapat muncul dengan membatasi penggunaan layanan konferensi video, mengelola kondisi yang dapat memicu stres dan kecemasan pada siswa serta pihak sekolah harus dapat menjamin bahwa para siswanya dapat mendapatkan ilmu dan memahami materi dengan baik, karena selama pandemi banyak keterbatasan dalam proses penyampaian pembelajaran sehingga kualitas dalam penyampaian materi cenderung menurun daripada sebelum pandemi. Dampak yang akan muncul jika kondisi *Zoom Fatigue* pada siswa akan menyebabkan kondisi kelelahan akut yang dapat menyebabkan penurunan akademik karena target pembelajaran tidak tercapai dengan baik. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan agar dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk kebijakan di bidang Kesehatan dan Pendidikan Indonesia sehingga kejadian stres dan cemas pada siswa yang diakibatkan *Zoom Fatigue* tidak kembali terjadi.

1.2 Identifikasi Masalah

Salah satu dampak dari adanya pandemic Virus Corona adalah pergantian metode belajar siswa dari yang awalnya luar jaringan (luring) menjadi dalam jaringan (daring), sistem pembelajaran ini memanfaatkan teknologi komunikasi berbentuk platform yang menyediakan fitur konferensi video, fitur tersebut memudahkan guru dan siswa dalam menyampaikan dan mendiskusikan materi pembelajaran karena kondisi yang tidak memungkinkan guru dan siswa bertemu secara tatap muka. Kebijakan peralihan metode belajar berdampak pada kesehatan siswa karena memunculkan kelelahan dan kecemasan yang diakibatkan oleh

penggunaan platform penyedia konferensi video yang berlebihan. Perasaan lelah, cemas, gelisah selama melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan platform tersebut secara berlebihan disebut *Zoom Fatigue*. Kondisi kelelahan ini menyebabkan terjadinya penurunan akademik yang mengakibatkan kompetensi siswa kurang tercapai dengan baik, selain itu kondisi tersebut dapat memicu stress jika terjadi dalam rentang waktu yang berkepanjangan.

Stres diartikan sebagai ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah, tuntutan, dan tekanan dari lingkungan, mengakibatkan fisik dan psikis tertekan. Stres pada siswa muncul karena adanya tuntutan yang dibebankan saat pembelajaran dengan metode dalam jaringan (*daring*), selain itu sistem belajar ini memunculkan rasa lelah dan bosan. Penelitian yang dilaksanakan oleh Alsulami pada tahun 2018 didapati hasil bahwa sekitar 10-30% siswa mengalami peningkatan stress karena akademik, hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Suseno pada tahun 2013 bahwa 15% siswa SMA mengalami stress akademik tinggi dan 35,1% stress akademik rendah (Safira & Hartati, 2021). Stres akan memunculkan gejala negatif pada tubuh siswa salah satunya adalah perasaan cemas ketika akan dan saat melaksanakan sistem pembelajaran. Penelitian oleh Swastika (2021) menunjukkan 12,82% siswa mengalami stress tingkat moderate dan 6,19% siswa mengalami stress tingkat tinggi selama masa pandemi Covid-19

Kecemasan merupakan kondisi yang penuh kekhawatiran dan ketakutan dengan perasaan tidak tenang dan pikiran yang kacau terhadap hal-hal yang mungkin bisa terjadi (AZ-Zahrain, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Devra dan Imanuel tahun 2018 menunjukkan siswa dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak

33 siswa (64,7%), siswa dengan kecemasan ringan sebanyak 15 siswa (29,4%), siswa dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 2 siswa (3,9%) dan siswa yang tidak merasa cemas sebanyak 1 siswa (2%). Penelitian Dinata (2020) menunjukkan terdapat 11,4% siswa mengalami kecemasan normal, 22,3% mengalami kecemasan moderat dan 16,3% siswa mengalami kecemasan parah selama masa pandemi Covid-19. Kecemasan pada siswa muncul dikarenakan adanya ketakutan dalam dirinya saat menghadapi pembelajaran dalam jaringan (daring) seperti cemas jika pelaksanaan kegiatan pembelajaran berlangsung melebihi jadwal yang ada, saat siswa diberikan tugas tambahan, cemas karena koneksi yang kurang stabil dan cemas karena keadaan rumah tidak kondusif yang dikhawatirkan dapat memecah konsentrasi siswa.

Adanya dampak buruk pada siswa dari penggunaan platform konferensi video harus segera diminimalisir, dengan membuat sebuah aturan baru dalam penggunaan platform ini, seperti pengaturan jam pembelajaran dan pengurangan waktu penggunaan harian agar kejadian *Zoom Fatigue* yang alami siswa tidak terulang Kembali.

1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah

Kejadian *Zoom Fatigue* sebenarnya dapat dialami oleh siapa saja, bisa terjadi pada mahasiswa, siswa sekolah, tenaga kerja dan siapa saja yang memanfaatkan layanan konferensi video, kondisi ini terjadi jika muncul rasa lelah karena penggunaan platform konferensi video yang berlebihan, kelelahan yang berkepanjangan dirasa dapat memunculkan rasa stres dan kecemasan yang dapat

mengganggu aktivitas sehari-hari. Alat yang digunakan dalam mengukur kondisi stres, kecemasan dan kejadian *zoom fatigue* menggunakan kuisioner *Preceived Stress Scale (PSS-10)* untuk mengukur stres, kuisioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk mengukur kecemasan, dan *Zoom Exhaustion and Fatigue Scale (ZEF)* untuk mengukur kejadian *zoom fatigue*

Belum banyak literatur yang membahas mengenai *Zoom Fatigue* , termasuk hal yang berhubungan serta dampak yang diakibatkan dari kejadian ini. Banyak orang yang tidak sadar akan adanya dampak dari penggunaan platform penyedia konferensi video yang berlebihan, *Zoom Fatigue* tidak hanya muncul pada siswa sekolah, namun juga dapat dirasakan oleh pekerja, mahasiswa dan lainnya yang sama-sama memanfaatkan platform ini. Namun, pada penelitian ini peneliti membatasi ruang lingkup pembahasan penelitian, mengenai Hubungan Stres dan Kecemasan dengan Kejadian *Zoom Fatigue* pada siswa SMA 1 Kota Kediri.

Rumusan masalah yang dapat diambil adalah apakah terdapat hubungan antara stres dan kecemasan dengan kejadian *Zoom Fatigue* pada siswa di SMA 1 ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan stres dan kecemasan dengan kejadian *Zoom Fatigue* pada siswa SMA di Kota Kediri.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi stres siswa SMA di Kota Kediri
2. Mengidentifikasi kecemasan siswa SMA di Kota Kediri

3. Mengidentifikasi kejadian *Zoom Fatigue* siswa SMA di Kota Kediri
4. Menganalisis hubungan antara stres dengan tingkat kejadian *Zoom Fatigue* pada siswa SMA di Kota Kediri
5. Menganalisis hubungan antara kecemasan dengan kejadian *Zoom Fatigue* pada siswa SMA di Kota Kediri
6. Menganalisis hubungan antara stres dan kecemasan dengan kejadian *zoom fatigue*

1.5 Manfaat

1.5.1 Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai temuan baru untuk mendukung pengembangan ilmu pengetahuan dalam Kesehatan Masyarakat.

1.5.2 Praktis

1. Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang adanya risiko dalam kejadian *Zoom Fatigue* pada siswa SMA di SMA 1.

2. Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak sekolah seperti kepala sekolah dan guru dalam membuat kebijakan atau aturan dalam penggunaan

platform penyedia konferensi video yang dijadikan sebagai media pembantu dalam pembelajaran dalam jaringan (daring).

3. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hubungan stres dan kecemasan dengan kejadian *Zoom Fatigue* pada siswa.

4. Akademisi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

5. Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan media pembelajaran untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam upaya preventif dalam mengurangi dampak dari kejadian *Zoom Fatigue*.