

Self-Regulation dan Zoom Fatigue pada Pengguna Media Video Conference

Wedelyn Ericka Jeanette Walelang^{1*}, Krismi Diah Ambarwati²

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia. [2] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

The use of video conferencing media for a long time brings challenges in the form of fatigue that need to be understood and mitigated to maximize the benefits and impacts obtained. The hypothesis of this study is, there is a negative relationship between self-regulation and Zoom fatigue. This research method uses quantitative methods with the number of research participants is 409 students. The scales used are the Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) and the Zoom Exhaustion and Fatigue (ZEF) Scale. The results showed that there was a significant negative relationship between self-regulation and Zoom fatigue in students using video conference media with a Pearson correlation value of -0.423 with sig. = 0.000 ($p < 0.05$). It is known that Zoom fatigue experienced by students can be overcome if students have good self-regulation. So that fatigue from using video conferencing can be overcome and students are able to manage themselves properly during online activities.

Keywords: Media video conferencing, Self-regulation, Students, Zoom fatigue

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-11-04 | Published: 2023-04-16

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.6381>

Vol 13, No 1 (2023) Page: 95 – 105

(*) Corresponding Author: Wedelyn Ericka Jeanette Walelang, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: wedelynejwalelang@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Di masa pandemi ini, video *conference* masuk ke aspek kehidupan manusia dengan mengubah cara berinteraksi satu sama lain, dan media sosial telah menjadi sumber utama komunikasi (Fauville et al., 2021). Untuk tetap bisa terhubung dengan orang lain dan dapat melakukan aktivitas dari rumah, salah satu cara yang dilakukan adalah memanfaatkan teknologi informasi seperti media sosial dan platform video *conference*. Di tahun 2021 pengguna media sosial yang aktif berjumlah 4,20 milyar atau 53,6% dari jumlah populasi di dunia dan pengguna media sosial di Indonesia mencapai 170 juta atau sebesar 61,8% dari jumlah populasi di Indonesia (Riyanto, 2021). Hadirnya media sosial membuat seluruh penggunanya dapat terhubung tanpa batas ruang dan waktu (Harahap & Adeni, 2020). Di sisi lain, hal ini dapat berdampak negatif pada saat penggunaan

dilakukan secara terus menerus dengan terpaparnya informasi yang berlebihan, yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *social media fatigue*. *Social media fatigue* didefinisikan sebagai situasi di mana pengguna media sosial menderita kelelahan mental setelah mengalami berbagai teknologi, informatif dan komunikatif juga kelebihan beban dialami melalui partisipasi dan interaksi pengguna pada platform media sosial (Dhir et al., 2018).

Selain penggunaan media sosial, individu yang tinggal di rumah dan melakukan aktivitas sehari-hari dari jarak jauh menggunakan media video *conference* untuk kepentingan bekerja, bisnis, dan pendidikan (Fauville et al., 2021). Video *conference* adalah teknologi berupa alat komunikasi jarak jauh yang menggabungkan video dan audio dalam waktu yang bersamaan, yang memungkinkan satu orang dengan dua atau beberapa orang bertatap muka dalam mode layar besar maupun *share screen mode* (Ekawardhana, 2020). Dari keadaan ini, menjadikan jumlah pengguna *Zoom* yang semakin meningkat. Dari data yang ada, jumlah pengguna *Zoom* secara umum meningkat di bulan Desember 2020 dengan jumlah partisipan *Zoom* yang mencapai 350 juta pengguna. Jika dibandingkan dengan awal masa pandemi yaitu pada Desember 2019, partisipan *Zoom* berada di angka 10 Juta pengguna. Selain itu untuk penggunaan *Zoom* di sekolah mengalami peningkatan di puncak pandemi. Hal ini dapat dilihat dari jumlah penggunaanya yang ada lebih dari 90.000 sekolah. (Mansoor, 2021).

Kegiatan pembelajaran daring di perguruan tinggi dilaksanakan dengan 2 metode yaitu *live streaming* dengan media video *conference (synchronous)* dan rekaman video yang dibuat oleh dosen lalu disebarakan kepada mahasiswa (*asynchronous*). Video *conference* paling efektif digunakan ketika pembelajaran kelas karena dapat dikontrol dalam jarak jauh, melalui *microphone* yang memungkinkan semua partisipan untuk berbicara, *split screen*, dan *multistream video feeds* (Ekawardhana, 2020). Penggunaan metode *synchronous* dalam melaksanakan pembelajaran daring merupakan salah satu metode yang sering digunakan oleh perguruan tinggi di Indonesia, salah satunya Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) Salatiga. Durasi perkuliahan daring dilakukan sama dengan perkuliahan di kelas seperti biasa yaitu 2-3 jam untuk 1 mata kuliah. Studi dilakukan oleh Didin (2020) yang menunjukkan bahwa penggunaan metode *synchronous* memiliki nilai beban kerja lebih tinggi yaitu 11,81 dengan kategori rentang usaha yang dilakukan cukup besar sampai sangat besar dibandingkan dengan nilai beban kerja pada metode *asynchronous*. Hal ini terjadi akibat pembelajaran *synchronous* secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk lebih fokus pada saat dosen menjelaskan materi yang berlangsung selama kurang lebih 2-3 jam melalui platform video *conference* (Didin et al., 2020).

Pertemuan yang dilakukan melalui media video *conference Zoom* dengan durasi yang lama, menjadikan situasi yang berada dalam video *conference* sepanjang hari terasa sangat melelahkan dan istilah "*Zoom fatigue*" langsung populer (Bailenson, 2021). Perhatian yang lebih intens pada media pembelajaran daring yaitu *Zoom* dalam kurun waktu lama, berisiko menimbulkan kelelahan atau *fatigue* pada mahasiswa. *Zoom fatigue* adalah perasaan lelah karena banyak berpartisipasi dalam panggilan video *conference* (Fauville et al., 2021). Menurut Fauville et al (2021) aspek dari kelelahan yang ditimbulkan dari *Zoom fatigue* ini adalah kelelahan umum berupa perasaan lelah yang muncul setelah mengikuti video *conference*, kelelahan visual seperti iritasi mata dan penglihatan serasa kabur, kelelahan emosional seperti perasaan kewalahan, terkuras habis setelah mengikuti video *conference*, berkurangnya motivasi seperti merasa tidak ingin dan merasa terlalu lelah untuk melakukan pertemuan video *conference*, dan

kelelahan sosial yang membuat individu ingin menghindari situasi sosial dan ingin menyendiri setelah *video conference*.

Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaini dan Supriyadi (2021), menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara karakteristik lama menggunakan media pembelajaran daring dengan terjadinya *Zoom fatigue* pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Gejala dari kelelahan fisik diantaranya pusing, sendi-sendi otot yang kaku, sakit leher, insomnia serta gejala fisik lainnya. Sedangkan gejala emosi diantaranya timbulnya kebosanan, perasaan kecemasan serta ketakutan (Rahardjo et al., 2020). Jika kondisi ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan berdampak buruk untuk kesejahteraan psikologis dan produktivitas mahasiswa. *Zoom fatigue* dapat memicu terjadinya perubahan konsentrasi pada apa yang dikerjakan sehingga berakibat pada produktivitas seseorang (Zaini & Supriyadi, 2021).

Menurut Bailenson (2021) kelelahan ini terjadi karena pertama, adanya pandangan mata langsung yang terjadi antara pembicara dengan mahasiswa maupun dari mahasiswa dengan mahasiswa lainnya yang berada dalam satu ruangan *meeting* yang sama. Kedua, meningkatnya beban kognitif. Ketiga, sering kali ketika pengguna *Zoom* mengaktifkan kamera, fitur tersebut berfungsi seperti cermin bagi pengguna. Hal ini akan membuat pengguna lebih banyak memperhatikan penampilannya dan cenderung akan mengevaluasi diri mereka, yang memiliki pengaruh negatif bagi individu. Alasan yang keempat adalah mobilitas fisik yang terbatas, ketika mengikuti *Zoom* secara tatap muka, pengguna *Zoom* hanya bisa duduk diam dan mendengarkan atau berbicara melalui komputer, dari hal ini dapat mengurangi kreativitas berpikir (Bailenson, 2021).

Penyebab lain adalah penerimaan dan pemrosesan materi perkuliahan dan informasi melalui media daring bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan oleh mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Hwang, Hong, Tai, Chen dan Gouldthorp (dalam Zaini & Supriyadi, 2021) menjelaskan bahwa menerima dan memproses informasi yang cukup banyak serta dalam kurun waktu yang lama akan menyebabkan individu mengalami beban kognitif. Beban kognitif tersebut akan berpengaruh terhadap fisik dan emosi sehingga individu merasa kelelahan atau *fatigue*. Dalam konteks ini, mahasiswa yang mengikuti dan mendapatkan informasi materi pembelajaran yang berlebihan melalui media sosial dan platform *video conference* dapat memicu kelelahan yang dirasakan dan adanya keinginan untuk melarikan diri dari situasi (Sweller, 2011). Pengguna cenderung mengalami berbagai jenis kelebihan, seperti kelebihan sosial, kelebihan fitur sistem, dan kelebihan informasi (Zheng & Ling, 2021).

Untuk bisa mengatasi hal ini maka penting bagi mahasiswa untuk mengelola diri yang baik selama belajar dan melakukan kegiatan lainnya secara daring sehingga penggunaan *Zoom* dapat digunakan dengan baik. Kemampuan disebut dengan pengelolaan diri atau *self-regulation*. Menurut Zimmerman (dalam Ghufroon & Risnawati S, 2012) *self-regulation* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Sedangkan menurut Brown (dalam Neal & Carey, 2005) *Self-regulation* didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku seseorang secara fleksibel dalam menghadapi perubahan keadaan.

Menurut Miller dan Brown (dalam Zapata et al., 2016) *Self-regulation* yang baik meliputi 7 proses dalam diri individu yaitu, penerimaan informasi, evaluasi diri individu, dorongan untuk berubah, mencari cara untuk mengurangi perbedaan yang ditimbulkan, individu melakukan perencanaan perubahan untuk mencapai suatu tujuan tertentu,

implementasi perubahan perilaku, dan evaluasi kemajuan menuju tujuan yaitu individu melihat keefektifan dari hasil perencanaan individu untuk pencapaian suatu tujuan. Dalam penggunaan *Zoom*, mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah cenderung tidak dapat mengatur diri dalam suatu aktivitas penggunaan media video *conference* dan tidak dapat mengatasi ataupun mencegah kelelahan. Begitu pun sebaliknya jika mahasiswa memiliki *self-regulation* yang baik maka mahasiswa cenderung dapat mengatasi dan mencegah kelelahan akibat penggunaan *Zoom* dengan terkontrol.

Penelitian relevan sebelumnya yang dilakukan oleh Islam, et al (2021) menyatakan bahwa kurangnya *self-regulation* meningkatkan kelelahan pada pengguna sosial media. Hasil yang sama juga ditemukan oleh LaRose, et al (2003) yang menyatakan bahwa pengaturan mandiri dalam penggunaan internet yang kurang memiliki dampak yang signifikan yaitu hubungan positif dengan penggunaan internet, hal ini terjadi karena kurangnya pengaturan diri oleh pengguna yang berkontribusi pada pembentukan kebiasaan. Dari hal ini dapat dikaitkan bahwa *self-regulation* yang rendah dapat meningkatkan kelelahan pada penggunaan *Zoom* bagi mahasiswa. Begitupun sebaliknya apabila *self-regulation* mahasiswa tinggi atau baik maka dapat mengurangi resiko mahasiswa mengalami *Zoom fatigue* selama menggunakan media video *conference* di masa pandemi COVID-19.

Dilihat dari fenomena di atas yang menunjukkan bahwa adanya kelelahan yang dialami setelah menggunakan media video *conference*, maka penelitian ini ingin meneliti keterkaitan *self-regulation* dengan *Zoom fatigue* mahasiswa UKSW pengguna media video *conference* di masa kegiatan daring selama pandemi COVID-19. Hal ini menjadi penting untuk diteliti karena munculnya alat komunikasi yang baru, mendatangkan tantangan yang perlu dipahami dan dimitigasi untuk memaksimalkan manfaat dan dampak yang diperoleh dari penggunaannya. Alasan lain dari pentingnya penelitian ini dilakukan yaitu untuk pengembangan ilmu pengetahuan dengan mengeksplorasi faktor potensial lain yang belum diberikan perhatian ilmiah yang cukup. Seperti, membahas efek atribut pribadi pada kelelahan, yaitu pengaturan diri (Zheng & Ling, 2021).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel *self-regulation* dan variabel *Zoom fatigue* pada mahasiswa UKSW pengguna media video *conference* selama melaksanakan kegiatan daring di masa pandemi COVID-19. Maka hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *self-regulation* dan *Zoom fatigue* yaitu ketika tingkat *self-regulation* rendah maka tingkat *Zoom fatigue* yang dialami pun tinggi, begitu pun sebaliknya ketika *self-regulation* tinggi maka tingkat *Zoom fatigue* yang dialami rendah.

METHOD

Design

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Pengujian korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel (Azwar, 2021). Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah *self-regulation* dan *Zoom fatigue*.

Participants

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/ S1 aktif Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) Salatiga. Adapun partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu sebanyak 409 mahasiswa dengan persentase 24% Laki-laki dan 76% perempuan yang

memenuhi kriteria yaitu (1) merupakan mahasiswa/ S1 aktif UKSW, (2) dalam 6 bulan – 1 tahun terakhir mengikuti kegiatan daring di masa pandemi seperti pembelajaran daring, kegiatan kemahasiswaan, dan aktivitas secara daring lainnya di kampus, (3) menggunakan platform video *conference* yaitu Zoom, (4) menggunakan media video *conference* Zoom setidaknya sekali sehari. Seluruh partisipan diminta untuk mengisi lembar *informed consent* untuk mengetahui persetujuan partisipan dan memberikan informasi mengenai prosedur pelaksanaan penelitian.

Instrument

Skala penelitian *self-regulation* yang digunakan adalah *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) milik Carey et al (2004) berjumlah 31 *item* dengan hasil analisis reliabilitas *Cronbach's alpha* berada di angka koefisien dengan reliabilitas yang baik yaitu 0.894. Alat ukur ini dibuat berdasarkan dimensi dari *self-regulation* yaitu penerimaan informasi, evaluasi diri, dorongan untuk berubah yang dipicu oleh persepsi perbedaan, pencarian cara untuk mengurangi perbedaan, perencanaan perubahan, implementasi perubahan perilaku, dan evaluasi kemajuan menuju suatu tujuan. Alat ukur ini kemudian diadaptasi oleh peneliti untuk diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia.

Untuk variabel *Zoom fatigue* diukur dengan menggunakan *Zoom Exhaustion and Fatigue* (ZEF) *Scale* yang disusun oleh Fauville, et al (2021). Skala ini terdiri dari 15 *item* yang disusun dari aspek *Zoom fatigue* yaitu kelelahan umum, kelelahan emosional, kelelahan visual, kelelahan sosial dan motivasi menurun. Selain itu, adapun indikator tambahan yang termasuk dalam skala *Zoom fatigue* yaitu sikap terhadap konferensi video, frekuensi, durasi dan jarak waktu pertemuan, untuk mengukur penggunaan video *conference* yang berjumlah 6 *item*. Alat ukur ini kemudian diadaptasi oleh peneliti untuk diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Reliabilitas *Zoom Exhaustion and Fatigue* (ZEF) *Scale* dari 15 *item* berada pada angka 0.921 artinya memiliki reliabilitas baik.

Data Analysis

Dari hasil data yang diperoleh dari penelitian ini, diolah secara statistik dengan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji normalitas diuji dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data pada penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji Linearitas perlu untuk dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dua variabel yang telah ditetapkan memiliki hubungan yang linear atau tidak. Untuk pengujian linearitas menggunakan teknik ANOVA *table of linearity*. Uji hipotesis penelitian korelasi, data yang diperoleh dari penelitian ini akan diolah menggunakan teknik untuk menguji antara kedua variabel yaitu *Product Moment Pearson*. Perhitungan pada penelitian ini akan menggunakan bantuan program *statistic computer* yaitu *IBM SPSS Statistics* versi 21.00 *for windows*.

RESULT AND DISCUSSION

Self-regulation

Pada Tabel 1 skala *self-regulation*, menunjukkan skor paling rendah adalah 26 dan skor paling tinggi adalah 104, dengan standar deviasi 10.611. Berdasarkan tabel kategorisasi ini maka, nilai *mean* tingkat *self-regulation* adalah 75.71 yang tergolong pada kategori tinggi dengan jumlah 224 mahasiswa dengan persentase 55%.

Tabel 1. Kategorisasi Skala *Self-Regulation*

No	Interval	Kategori	Mean	F	Persentase
1	$88,4 \leq x < 104$	Sangat Tinggi		50	12%
2	$72,8 \leq x < 88,4$	Tinggi	75.71	224	55%
3	$57,2 \leq x < 72,8$	Sedang		122	30%
4	$41,6 \leq x < 57,2$	Rendah		12	3%
5	$26 \leq x < 41,6$	Sangat Rendah		1	0%
Jumlah				409	100%
SD = 10.611 ; Min = 26; Max = 104					

Zoom fatigue

Skala *Zoom fatigue* pada Tabel 2, menunjukkan skor paling rendah adalah 15 dan skor paling tinggi adalah 75 dengan standar deviasi 12.964. Skor *Zoom fatigue* yang diperoleh oleh mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 33%. Dari tabel kategorisasi ini hasil yang ditunjukkan bahwa nilai *mean* tingkat *Zoom fatigue* adalah 48.81 yang tergolong pada kategori sedang dengan jumlah 134 mahasiswa dengan persentase 33%.

Tabel 2. Kategorisasi Skala Zoom Fatigue

No	Interval	Kategori	Mean	F	Persentase
1	$63 \leq x < 75$	Sangat Tinggi		58	14%
2	$51 \leq x < 63$	Tinggi		118	29%
3	$39 \leq x < 51$	Sedang	48.81	134	33%
4	$27 \leq x < 39$	Rendah		76	19%
5	$15 \leq x < 27$	Sangat Rendah		23	6%
Jumlah				409	100%
SD 12.964 = ; Min = 15; Max = 75					

Uji Hipotesis

Dari perhitungan uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* antara *self-regulation* (X) dengan *Zoom fatigue* (Y) pada Tabel 3, diperoleh nilai *Pearson correlation* sebesar -0.423 dengan sig. = 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-regulation* dengan *Zoom fatigue* pada mahasiswa pengguna media video *conference*.

Tabel 3. Uji Korelasi Antara *Self-Regulation* Dengan *Zoom Fatigue*

		<i>Self-Regulation</i>	<i>Zoom Fatigue</i>
<i>Self-Regulation</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.423**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	409	409
<i>Zoom Fatigue</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.423**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	409	409

** . *Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan antara *self-refulation* (X) dan *Zoom fatigue* (Y) terdapat nilai korelasi = -0.423 dengan nilai signifikansi *one-tailed* =0.000 ($p < 0.05$), sehingga hipotesis yang mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-refulation* (X) dan *Zoom fatigue* (Y), diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan *Zoom fatigue* pada mahasiswa/ S1 aktif UKSW pengguna media video *conference* selama mengikuti kegiatan daring di masa pandemi COVID-19. Artinya, mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi cenderung kurang mengalami *Zoom fatigue* dan mahasiswa yang memiliki *self-regulation* rendah cenderung mengalami *Zoom fatigue*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian relevan sebelumnya, yang dikemukakan oleh LaRose, et al (2003) menyatakan bahwa pengaturan diri secara mandiri dalam penggunaan internet yang kurang, memiliki dampak yang signifikan yaitu hubungan positif dengan penggunaan internet, hal ini terjadi karena kurangnya pengaturan diri oleh pengguna yang berkontribusi pada pembentukan kebiasaan. Dinilai juga bahwa regulasi diri dalam penggunaan internet yang kurang, dapat terkait dengan perilaku penggunaan di berbagai jenis media (LaRose et al., 2003). Sama halnya dengan penggunaan media video *conference* yang tidak diatur atau direncanakan dengan baik penggunaannya maka akan membuat mahasiswa kurang meminimalisir dampak yang disertai dari penggunaan media video *conference* dalam kurun waktu yang lama. Dilihat pada teori sosial-kognitif, LaRose et. al (2003) berpendapat bahwa, penggunaan media internet yang berulang-ulang menyebabkan kurangnya regulasi diri Ketika regulasi diri menjadi kurang, maka perilaku penggunaan media oleh individu akan menjadi otomatis dan menjadi kebiasaan (LaRose et al., 2003). Dalam hal ini penggunaan media video *conference* yang tidak tepat seperti jeda waktu yang kurang, durasi waktu penggunaan yang terlalu lama dan sikap penggunaan dalam pertemuan video *conference* yang kurang diatur dapat menjadi suatu kebiasaan bagi penggunanya dan pada akhirnya akan mengarah pada kelelahan. Kerugian dari kurangnya pengendalian diri adalah salah satu syarat yang diakui terkait perilaku otomatis dan kebiasaan dari individu (Bargh & Gollwitzer, dalam LaRose et al., 2003).

Ditinjau dari faktor penyebab *Zoom fatigue*, *Zoom fatigue* bisa terjadi karena yang pertama, adanya pandangan mata langsung antara pembicara dengan pengguna lain. Kedua pengguna media video *conference* mengaktifkan fitur kamera sehingga kamera tersebut berfungsi seperti cermin dan menjadi bahan evaluasi bagi diri sendiri akan penampilannya. Ketiga, ada peningkatan beban kognitif karena pengguna harus berkonsentrasi lebih untuk menerima informasi melalui media. Keempat kurangnya mobilitas fisik yaitu pengguna hanya bisa duduk diam sambil melihat layar sehingga pengguna tidak bisa bergerak secara leluasa (Bailenson, 2021). Pada kenyataannya di masa pandemi COVID-19, mahasiswa tidak terlepas dengan media video *conference* selama melakukan perkuliahan daring, namun sebagai mahasiswa yang belajar mandiri dirumah diharapkan mampu untuk mengelola diri mereka dengan baik (Zaini & Supriyadi, 2021), agar dampak untuk penggunaan media video *conference* dapat diminimalisir. Khan et al., (2021) dalam penelitiannya yang membahas tentang *self-regulation* dengan *Social media addiction* pada karyawan, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pengaturan diri yang rendah lebih memungkinkan individu untuk mengalami stres dan memiliki kinerja tugas yang lebih rendah juga karena individu mencoba untuk memenuhi kebutuhan hiburan dari tingkat yang lebih tinggi dari optimal. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menghilangkan permasalahan ini adalah dengan meningkatkan kemampuan mengatur dirinya sendiri (Khan et al., 2021).

Seperti yang dikemukakan diatas, *Zoom fatigue* dapat dipicu karena adanya beban kognitif yang meningkat, karena mahasiswa harus menerima dan memproses informasi yang cukup banyak dan menangkap perilaku non-verbal yang kompleks dalam kurun waktu yang lama. Ketika mahasiswa harus menyesuaikan dengan sistem pembelajaran daring dengan menggunakan media video *conference*, maka penting bagi mahasiswa untuk mengatur dan mengelolah perilaku selama penggunaan media video *conference* agar pembelajaran yang akan dilaksanakan bisa berjalan dengan efektif. Selain itu, ada pengalaman negatif yang dialami mahasiswa dan yang paling banyak dilaporkan selama melaksanakan kegiatan daring yaitu mahasiswa memiliki sedikit atau tidak ada kontrol atas teknis atau sistem pembelajaran jarak jauh (Peper et al., 2021). Hal ini membutuhkan sikap mahasiswa untuk memiliki kesadaran yang tinggi akan perubahan situasi yang muncul dan berpotensi menimbulkan masalah khususnya dalam mencegah terjadinya tekanan atau kelelahan terhadap suatu aktivitas yang dilakukan. Berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawanti & Mulyana (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru. Stres dan kecenderungan *burnout* atau kelelahan akan sangat kecil terjadi pada individu jika individu tersebut memiliki regulasi diri yang baik yang dapat menekan dan mencegah terjadinya stres, karena individu dapat mengontrol dan mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Ekawanti & Mulyana, 2016).

Individu yang mampu untuk melakukan proses pengarahan diri, dapat membuat dirinya bisa mengelolah suatu bentuk aktivitas dengan baik. Brown & Ryan (dalam, Neal & Carey, 2005) mengatakan bahwa regulasi diri adalah sebagai kapasitas untuk merencanakan, membimbing, serta memantau perilaku seseorang secara fleksibel dalam menghadapi keadaan yang berubah. Dalam hal ini mahasiswa yang menggunakan media video *conference* dapat mengelolah proses psikologis dan perilaku penggunaannya seperti mengambil jeda disetiap pertemuan video *conference*, mahasiswa juga dapat melakukan isitirahat, menonaktifkan kamera bila tidak perlu, sesekali mengambil istirahat sejenak untuk tidak melihat layar, dan memanfaatkan waktu istirahat dengan baik. Mahasiswa juga dapat mengoptimalkan konsentrasi dan belajar, menciptakan lingkungan untuk memicu kondisi mental dan emosional yang sesuai untuk belajar, dan mengoptimalkan gairah dan meregenerasi visi (Peper et al., 2021). Kurangnya rutinitas yang diatur dapat membuat individu dengan pengaturan diri yang buruk, karena mereka tidak memiliki kegiatan wajib atau disepakati untuk mengontrol penggunaan waktu (Islam et al., 2020). Hal ini dapat dilakukan untuk menghindari ataupun mengatasi *Zoom fatigue* dari penggunaan media video *conference* yang kurang efektif.

Dari hasil uji deskriptif terdapat tabel kategorisasi yang menunjukkan hasil bahwa *self-regulation* mahasiswa terdapat pada tingkat yang tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa ada 55% mahasiswa yang mempunyai *self-regulation* yang baik, sehingga mahasiswa UKSW dapat mengatur situasi pembelajaran daring dengan menggunakan media video *conference* secara efektif sehingga *Zoom fatigue* dapat diminimalisir. Menurut Zimmerman (dalam, Ghufron & Risnawati S, 2012) *self-regulation* melibatkan proses berpikir individu untuk bisa membimbing dirinya dalam mengatur peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya. Individu dengan *self-regulation* yang baik memiliki motivasi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuannya dalam melakukan sesuatu. Selain itu, perilaku yang dimiliki individu sebagai upaya untuk mengatur diri seperti, menyeleksi dan memanfaatkan hingga menciptakan lingkungan yang tepat untuk mendukung aktivitasnya.

Dari hasil penelitian ini terhadap *Zoom fatigue* mahasiswa, rata-rata berada pada kategori sedang dengan persentase 33% mahasiswa, artinya mahasiswa pengguna media video *conference* selama mengikuti kegiatan daring di masa pandemi COVID-19 mengalami *Zoom fatigue* namun, hal tersebut masih dapat diatasi dengan adanya *self-regulation* mahasiswa yang tinggi. Kegiatan belajar secara daring dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik maupun mental karena bersifat menguras tenaga, konsentrasi, dan pemikiran yang sangat besar bagi siswa. Dengan demikian, energi atau tenaga yang digunakan akan secara terus menerus berkurang sehingga tubuh akan mengalami kelelahan dan membutuhkan istirahat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Camila et al., (2021) menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran daring membawa pengaruh kepada kondisi *Zoom fatigue* yang dialami mahasiswa, baik dari segi fisik, mental, dan hubungan sosial, hal ini terjadi karena adanya kegiatan video *conference* yang rutin dilakukan mahasiswa pada masa pandemi. Kelelahan yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi gangguan yang akan berdampak terhadap kondisi psikologis seseorang yang dapat memengaruhi psikologis seseorang dan menimbulkan stres (Arybah et al., 2021). Hal ini juga dapat berdampak pada produktivitas mahasiswa dalam melakukan pembelajaran mereka. Untuk itu penting bagi mahasiswa pengguna media video *conference* untuk mengetahui dan mengatasi terkait dampak kelelahan akibat penggunaan media video *conference*.

Keterbatasan penelitian terdapat pada alat ukur *self-regulation*. Item-item yang diukur dalam skala ini masih membahas mengenai *self-regulation* secara umum dan tidak mengarah pada penggunaan media seperti media video *conference* atau media teknologi secara spesifik, sehingga diperlukan penambahan keterangan pada instruksi pengerjaan skala agar subjek penelitian dapat memahami konteks *self-regulation* yang dibahas pada skala ini. Selain itu, keterbatasan penelitian terdapat dalam pengambilan data dan pemilihan subjek. Subjek pada penelitian ini hanya diambil dalam lingkup 1 universitas saja, sedangkan fenomena ini dapat terjadi di universitas dan lembaga lain yang melaksanakan kegiatan daring. Keterbatasan dalam penelitian ini juga ditemukan pada penentuan subjek penelitian yang hanya mengambil subjek pada aras mahasiswa aktif S1 UKSW. Sehingga tidak semua mahasiswa UKSW di aras yang lain seperti diploma, S2, dan S3 dipilih menjadi subjek penelitian.

CONCLUSION

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terkait *self-regulation* dan *Zoom fatigue*, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan *Zoom fatigue* pada mahasiswa UKSW pengguna media video *conference* selama melaksanakan kegiatan daring di masa pandemi COVID-19. Diketahui bahwa *Zoom fatigue* yang dialami oleh mahasiswa dapat diatasi jika mahasiswa memiliki *self-regulation* yang baik. Sehingga dampak dari penggunaan media video *conference* dapat diatasi dan mahasiswa mampu untuk mengelola diri mereka dengan tepat selama melakukan kegiatan daring. Dengan hasil penelitian tersebut maka tujuan dan hipotesa dalam penelitian ini tercapai.

Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat memiliki kemampuan dan mengembangkan aspek kepribadian *self-regulation* yang baik sehingga mahasiswa dapat mengatasi dampak negatif berupa kelelahan selama menggunakan media video *conference*. Bagi lembaga pendidikan diharapkan dapat merancang sistem pembelajaran daring dengan efektif. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini lebih

lanjut dengan mengeksplorasi faktor penyebab yang lain seperti penggunaan fitur dalam Zoom khususnya kamera, peningkatan beban kognitif dari individu dan mobilitas fisik yang kurang selama melakukan pertemuan video *conference*, melihat dampak dari keterlibatan individu dalam penggunaan video conference selama kegiatan daring di masa pandemi COVID-19. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan skala *self-regulation* dengan item yang membahas secara khusus penggunaan teknologi atau media video *conference*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan lingkup subjek yang lebih luas misalnya di lingkup pendidikan sekolah di berbagai jenjang pendidikan, perusahaan, atau organisasi yang melaksanakan kegiatan secara daring dengan menggunakan media video *conference*.

REFERENCES

- Arybah, N. L., Rahmah, N. A. D., & Reyna Zafira Nurchaliza. (2021). Eksplorasi Kesadaran Pelajar/Mahasiswa Terhadap Zoom Fatigue Di Masa Pandemi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2, 176–183. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/3042>
- Azwar, S. (2021). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka pelajar.
- Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40(January), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Didin, F. S., Mardiono, I., & Yanuarso, H. D. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort. *Opsi*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3501>
- Ekawardhana, N. E. (2020). Efektivitas Pembelajaran dengan Menggunakan Media Video Conference. *Seminar Nasional Dan Ilmu Terapan (SNITER) IV, Vol 4 No 1 (2020): Seminar Nasional Ilmu Terapan (SNITER) 2020*, A-9-1-A-9-7. <https://ojs.widyakartika.ac.id/index.php/sniter/article/view/218>
- Fauville, G., Luo, M., Queiroz, A. C. M., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(July), 100119. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100119>
- Ghufroon, M. N., & Risnawati S, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 7(2), 13–23.
- Khan, N. A., Khan, A. N., & Moin, M. F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64(January), 101527. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Mansoor, I. (2021). *Zoom Revenue and Usage Statistics (2021) - Business of Apps*. Business Of Apps. <https://www.businessofapps.com/data/zoom-statistics/>
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation

- questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422.
<https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- Peper, E., Wilson, V., Martin, M., Rosegard, E., & Harvey, R. (2021). Avoid zoom fatigue, be present and learn. *NeuroRegulation*, 8(1), 47–56.
<https://doi.org/10.15540/NR.8.1.47>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Psikologi Sosial*, 18(59), 12.
<https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Riyanto, A. D. (2021). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2021*.
<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>
- Sweller, J. (2011). Cognitive Load Theory. In *Psychology of Learning and Motivation - Advances in Research and Theory* (Vol. 55). Elsevier Inc.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Zaini, M., & Supriyadi, S. (2021). Zoom in Fatigue pada Mahasiswa Keperawatan selama Periode Pandemic Covid-19. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 64–70.
<https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.257>
- Zapata, L., De la Fuente, J., Putwain, D., & Sander, P. (2016). Personal Self-Regulation As a Variable Student (Presage). *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 165.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.600>
- Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 64(July), 101696.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>