

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Kesimpulan

Pembelajaran daring pada awal masa pandemi Covid-19 merupakan salah satu perubahan aktivitas pembelajaran yang terjadi secara mendadak. Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa seluruh mahasiswa yang menjadi responden mengalami *zoom in fatigue*. Dengan hasil hampir seluruhnya responden mengalami kelelahan sedang sebanyak 36 orang (60%), hampir setengahnya mengalami kelelahan ringan sebanyak 23 orang (38,3%), dan sebagian kecil mengalami kelelahan berat sebanyak 1 orang (1,7%), dengan indikator paling banyak mengalami capek secara fisik seperti mata terasa pedas, pusing dan kekakuan otot leher, serta pandangan terasa buram selama mengikuti pembelajaran daring dengan menggunakan aplikasi *video conference*. Serta mahasiswa juga mengatakan beban tugas yang mereka dapatkan lebih banyak saat pembelajaran daring dibandingkan dengan saat pembelajaran tatap muka.

#### 5.2. Saran

##### 1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan memberi gambaran kepada responden mengenai kejadian *zoom in fatigue* yang dialami selama pembelajaran *online* di era pandemi serta mencari informasi

melalui internet maupun buku mengenai dampak dan upaya untuk terhindar dari *zoom in fatigue*.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah sumber informasi selanjutnya yang berkaitan dengan kejadian *zoom in fatigue* selama pembelajaran *online*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. (2021). Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 17(1), 17–34. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i1.249>
- Afni, K. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 80–85. <https://doi.org/10.37755/sjip.v6i2.337>
- Amponsah, S., Van Wyk, M. M., & Kolugu, M. K. (2021). Academic experiences of “zoom-Fatigue” as a virtual streaming phenomenon during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Web-Based Learning and Teaching Technologies*, 17(6). <https://doi.org/10.4018/IJWLTT.287555>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>
- Belawati, T. (2020). *Buku Pembelajaran Online edisi 2*. Universitas terbuka
- Cahyawati, D., & Gunarto, M. (2021). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i2.33296>
- Camila, A. S., Fadila, R. Z., & Salsabiila, R. D. (2021). Analisis Pengaruh Kondisi Daring Terhadap Zoom Fatigue yang Dialami Mahasiswa Semasa Pandemi. *Information Management for Educators and Professionals*, 6(1), 31–42.
- Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, 49(1–2), 91–96. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- 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(December 2017), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

- Diva, A. S., Chairunnisa, A. A., & Mufidah, T. H. (2021). Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(8), 1332–1352. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i8.250>
- Duffy, M. W. (2020). *How to Combat Zoom Fatigue*.
- Fauville, G., Luo, M., Queiroz, A. C. M., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(June), 100119. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100119>
- G/Tsodik, D., Berhane, Y., Worku, A., Luo, D., Cheng, Y., Zhang, H. H., Ba, M., Chen, P., Li, H., Chen, K., Sha, W., Zhang, C., Chen, H. H., Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Ansar J, Dwinata I, M. A., Agus Triono, I. H., Fitriyani, Y., Wuni, C., Wolfe, D. T., ... Haris, A. (2020). Penekanan Penyebaran Virus Covid-19 Melalui Pembelajaran Online Terhadap Mental Mahasiswa. *International Journal of Hypertension*, 1(1), 1–171. <http://etd.eprints.ums.ac.id/14871/%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cell.2017.12.025%0Ahttp://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf%0Ahttp://www.who.int/about/licensing/%0Ahttp://jukeunila.com/wp-content/uploads/2016/12/Dea>
- Hidayati, F. R., & Irwansyah, I. (2021). Avoiding Zoom Fatigue: The Uses and Gratifications on Social Media. *CHANNEL: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 95. <https://doi.org/10.12928/channel.v9i1.19510>
- Kementerian Kesehatan, R. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19. *Kementerian Kesehatan, RI*, 4, 1–214.
- Komang, N., & Yanti, W. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 pada Kesehatan Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran. *Health Care Media*, 5(1), 43.
- KPPOD. (2018). Problem Izin Penelitian di Indonesia. *Kppod*, 5. [https://www.kppod.org/backend/files/laporan\\_penelitian/problem-izin-penelitian-di-indonesia.pdf](https://www.kppod.org/backend/files/laporan_penelitian/problem-izin-penelitian-di-indonesia.pdf)
- Kuntardi, D. V. S. (2021). Zoom Fatigue dan Keberfungsian Sosial di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Publisitas*, 7(2), 72–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v7i2.47>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Philosophy of Science* (Vol. 4, Issue 4). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19528854%0Ahttp://libproxy.unm.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=51827937&site=eds->

live&scope=site%5Cnhttp://content.ebscohost.com.libproxy.unm.edu/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=51

- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Technology, I. (2020). *Correlates of social media fatigue and academic A large cross-sectional study. March*. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Masturoh, I., & Nauri, T. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Morris, B. (2020). Why Does Zoom Exhaust You? Science Has an Answer. *Wall Street Journal - Online Edition*, N.PAG-N.PAG. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bsu&AN=143450632&site=ehost-live&authtype=ip,sso&custid=ns251549>
- Nadler, R. (2020). Understanding “Zoom fatigue”: Theorizing spatial dynamics as third skins in computer-mediated communication. *Computers and Composition*, 58, 102613. <https://doi.org/10.1016/j.compcom.2020.102613>
- Nursalam. (2003). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 5*.
- 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>
- Prasetyawati, F. Y., Pradana, R. G., & Mukhibun, A. (2021). *Studi Komparatif Perbedaan Optimisme Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin*. 032, 1–9.
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25–37. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). *Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme , kelebihan informasi , invasion of life , kecemasan , dan jenis kelamin*. 19(02), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Raihan. (2017). Metodologi Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Riedl, R. (2021). *On the Stress Potential of Videoconferencing : Definition and Root Causes of Zoom Fatigue* On the Stress Potential of Videoconferencing : Definition and Root Causes of Zoom Fatigue René Riedl This is a post - peer - review , pre - copyedit version of an ar. September.
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. (2017). *Metodologi Penelitian dan Statistik*.
- Rofifah, D. (2020). Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(02), 214–224.
- Setiawati, S. R., Pinakesty, A., Fasda, B., Ratnasari, E., & Paridi, R. (2022). Zoom Fatigue: Waspada Zoom Fatigue Di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 48–52. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v2i1.516>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*.
- Sobur Setiawan, Skep, NS, M. (K3L). (2020). *Merancang Kuesioner Untuk Penelitian*.
- Soendari, T. (2012). Metode Penelitian Deskriptif oleh Tjutju Soendari. *Stuss, Magdalena & Herdan, Agnieszka* 17.
- Structures, M. B. (n.d.). *FGD Dalam Penelitian Kesehatan*.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). ANALISIS TINGKAT KELELAHAN PEMBELAJARAN DARING DALAM MASA COVID-19 DARI ASPEK BEBAN KERJA MENTAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102. <https://doi.org/10.32897/techno.2020.13.2.426>
- Tabrani. (2016). Sekilas Tentang Desain Penelitian. *Education Zone, March*, 1–10. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13077.01764>
- Toney, S., Light, J., & Urbaczewski, A. (2021). Fighting zoom fatigue: Keeping the zombies at bay. *Communications of the Association for Information Systems*, 48, 40–46. <https://doi.org/10.17705/1CAIS.04806>
- Utara, U. S. (2012). *BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN 3.1. Jenis penelitian*. 54–90.

- v. M. buyanov. (2021). Zooming in on Zoom fatigue. *Doctoral Dissertations and Projects*. 3030. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/3030>
- Yudhistira, S., & Murdiani, D. (2020). Pembelajaran jarak jauh: Kendala dalam belajar dan Kelelahan Akademik. *MAARIF Institute*, 15(2), 373–393.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Kencana.
- 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>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>

