

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi virus covid-19 (*corona*) merupakan wabah penyakit yang berdampak luas pada seluruh aspek kehidupan, tidak terkecuali pada dunia pendidikan yaitu berubahnya proses pembelajaran tatap muka atau luring (luar jaringan) menjadi pembelajaran jarak jauh atau daring (dalam jaringan) menggunakan internet (Wahyono dkk, 2020). Kebijakan metode daring atau *online* selama masa pandemi bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19 (Zaini & Supriyadi, 2021). Namun demikian, kebijakan tersebut juga memiliki dampak negatif bagi mahasiswa. Dampak negatif dari metode daring atau *online* dibidang kesehatan adalah terjadinya kelelahan dan kecemasan yang disebabkan oleh penggunaan media pembelajaran online seperti aplikasi *zoom* (Zaini & Supriyadi, 2021). Perasaan lelah, gelisah atau cemas menggunakan aplikasi *zoom* disebut *zoom infatigue*.

Zoom in fatigue adalah perasaan lelah, gelisah atau cemas selama mengikuti kegiatan *video conference*. Istilah *zoom in fatigue* sebenarnya tidak hanya terbatas pada penggunaan aplikasi *zoom* tetapi bisa juga keluhan-keluhan tersebut dirasakan saat menggunakan aplikasi *whatsapp video call*, *google meets*, *skype*, *facetime* serta platform pembelajaran daring lainnya. Meskipun sebagian mahasiswa sudah terbiasa

menggunakan media daring atau online, namun ketika penggunaannya berlebih akan mengakibatkan ketidaknyamanan (Zaini & Supriyadi, 2021). *Zoom in fatigue* juga memicu terjadinya perubahan konsentrasi pada apa yang dikerjakan sehingga berakibat pada produktivitas seseorang. Selama mahasiswa belajar dari rumah melalui media *video conference*, memungkinkan terjadinya penurunan keterampilan akademik sehingga kompetensi mahasiswa tidak akan tercapai dengan baik

Gejala kelelahan fisik yang sering dialami mahasiswa antara lain pusing, otot kaku sendi, nyeri leher, insomnia, dan gejala fisik lainnya. Sedangkan gejala emosional meliputi munculnya rasa bosan, perasaan cemas dan cemas (Zaini & Supriyadi, 2021). Keberadaan berbagai platform *video conference* untuk perkuliahan ini, ternyata menimbulkan banyak gangguan di antara mahasiswa. Riset sebetulnya menunjukkan bahwa pembelajaran daring membuat *psychological wellbeing* mahasiswa terganggu (Kuntardi, 2021). Selain itu terdapat dampak negatif yang muncul dari sistem ini yang memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada mahasiswa (Kuntardi, 2021).

Metode pembelajaran online mengharuskan siswa untuk belajar secara mandiri di rumah untuk kursus kuantitatif dan kualitatif. 64% dari program studi yang ditawarkan bersifat kualitatif dan kuantitatif. Durasi konferensi kurang dari 2,5-3 jam untuk 1 kursus. Selama konferensi berlangsung, mahasiswa harus tetap menggunakan perangkat seperti smartphone atau komputer atau laptop. Cahaya yang dipancarkan oleh perangkat elektronik tersebut dapat menyebabkan kelelahan, baik fisik

maupun mental. Dampak secara mental adalah stress. Kondisi ketika seorang merasa begitu tertekan yang mungkin terjadi akibat beban kerja berat atau berlebihan (Pustikasari & Fitriyanti, 2021). Beban kerja adalah kemampuan tubuh untuk menerima pekerjaan baik bersifat fisik maupun mental dalam suatu kurun waktu tertentu (Utami et al., 2020).

Pada penelitian ini juga menunjukkan masalah fisik yang terjadi selama proses pembelajaran daring adalah kelelahan (24,4%) (Rizky, 2020). Menurut penelitian Pustikasari & Fitriyanti (2021) diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kelelahan selama pembelajaran daring sebanyak 59,7%. Hal ini berdampak pada efektivitas pembelajaran, sehingga pembelajaran menjadi tidak efektif serta tujuan pembelajaran menjadi tidak tercapai (Pustikasari & Fitriyanti, 2021).

Berdasarkan Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 September 2021 dengan responden mahasiswa tingkat II di kampus ITSK Rs dr Soepraoen Malang, didapatkan dari hasil observasi pengisian angket quisoner dari 15 orang yang mengalami gejala zoom in fatigue seperti pusing mual sebanyak 5 orang, jenuh, bosan sebanyak 6 orang, dan 4 orang mengalami mata lelah serta mengalami gangguan tidur (*insomnia*).

Pembelajaran online jangka panjang membutuhkan perhatian yang lebih terfokus dan informasi yang lebih banyak melalui media online, mengakibatkan peningkatan stres kognitif dan energik serta peningkatan kelelahan siswa selama COVID19 meningkat. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar perguruan tinggi perlu berinovasi dalam praktik

pembelajarannya agar dapat melanjutkan proses pendidikan. Upaya ini tidak hanya dilakukan melalui penyediaan pendidikan tinggi, tetapi penyedia layanan kesehatan dan mahasiswa perlu berperan aktif dalam mencegah masalah seperti pemeriksaan akademik dan pemeriksaan kesehatan oleh profesional kesehatan selama pandemi COVID 19. Adanya modifikasi media pembelajaran dengan berbagai aplikasi yang tidak memerlukan konsentrasi yang tinggi, sehingga kelelahan dan stres pada mahasiswa tidak terjadi (Pustikasari & Fitriyanti, 2021). Sangat mungkin bahwa zoom in fatigue ini akan mereda setelah orang-orang belajar menavigasi mental mereka. Jika merasa canggung dan butuh sedikit ketenangan, lakukan sambil berjalan kaki yang diketahui dapat meningkatkan kreativitas dan mengurangi stres (Agustin, n.d.). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Gambaran beban kerja mental mahasiswa keperawatan yang mengalami Zoom In Fatigue di ITSK Rs dr Soepraoen selama pembelajaran daring di era pandemi covid-19”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran *Beban Kerja Mental* Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengalami *Zoom In Fatigue* Selama Pembelajaran Daring Di Era Pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran beban kerja mental pada mahasiswa keperawatan yang mengalami *zoom in fatigue* selama pembelajaran daring di era pandemi covid-19

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bermanfaat sebagai bacaan serta pengetahuan tentang gambaran *beban kerja mental* pada mahasiswa keperawatan yang mengalami *zoom in fatigue* dan sebagai teori perkuliahan sehingga menunjang ilmu yang didapat serta menambah pengetahuan serta wawasan penelitian ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Dapat dijadikan tolak ukur bagi mahasiswa keperawatan mengenai beban kerja mental yang mengalami *zoom in fatigue*.

2. Bagi Profesi

Dapat dijadikan pengetahuan bagi perawat dalam memberikan upaya beban kerja mental mahasiswa yang mengalami *zoom in fatigue*.

3. Bagi Responden

Dapat dijadikan sebagai tambahan wawasan pengetahuan tentang beban kerja mental mahasiswa yang mengalami *zoom in fatigue*.