



## Studi Literatur: Hubungan Latihan Jogging terhadap Fenomena Zoom Fatigue selama Pandemi Covid-19

Nurul Islami Rasyid<sup>1\*</sup>, Mifta Mawaddah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Psikologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Psikologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: [islamirasyid.hrd@gmail.com](mailto:islamirasyid.hrd@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [miftamawaddah9581@gmail.com](mailto:miftamawaddah9581@gmail.com)<sup>2</sup> -

### Abstrak

**Keywords:**  
latihan jogging;  
zoom fatigue;  
pandemi covid-19

Situasi pandemi covid-19 saat ini telah mendorong setiap orang untuk melakukan adaptasi kebiasaan baru di berbagai sektor kehidupan. Sebagai makhluk sosial, tentu manusia memiliki kebutuhan untuk terus berkegiatan dan berinteraksi. Inovasi teknologi informasi kini memberikan peran penting dalam kegiatan masyarakat pada saat pembatasan interaksi sosial berskala besar. Berbagai platform konferensi video hadir untuk membantu masyarakat mempertahankan komunikasi dua arah agar terus berlanjut walaupun masih secara tidak langsung. Salah satunya adalah platform zoom meeting yang menyediakan berbagai fitur menarik dan bermanfaat bagi pengguna dalam sektor manapun. Namun seiring berjalannya waktu, platform ini juga dinilai telah memunculkan fenomena baru yakni kelelahan pada pengguna yang dikenal dengan istilah zoom fatigue. Zoom fatigue ditandai dengan kelelahan pada fisik dan mental akibat terlalu banyak menggunakan platform virtual. Hal tersebut juga menyebabkan kondisi tubuh cepat lelah dan otot tegang. Salah satu olahraga yang dinilai sangat berhubungan dalam mempertahankan otot tubuh adalah latihan jogging. Maka dari itu, artikel ini bertujuan untuk membahas mengenai hubungan antara latihan jogging terhadap fenomena kelelahan yang dialami saat menggunakan platform digital selama pandemi berlangsung. Metode yang digunakan pada penelitian ini yakni kajian literatur berdasarkan kualitatif deskriptif dengan menghubungkan kajian teoritis dari berbagai sumber yang mendukung topik permasalahan. Hasil penelitian memaparkan bahwa adanya kesesuaian antara gejala pada pengguna yang mengalami zoom fatigue dengan manfaat dari latihan jogging seperti meningkatkan konsentrasi, menstabilkan emosi, dan meningkatkan pertahanan otot tubuh sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara latihan jogging terhadap fenomena zoom fatigue selama pandemi.

### 1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 telah mengakibatkan perubahan di segala aspek kehidupan manusia. Aspek tersebut mencakup sektor perekonomian, pendidikan, dan kehidupan sosial bermasyarakat. Selama ini, masyarakat telah terbiasa melakukan berbagai kegiatan secara langsung terutama dalam interaksi

sosial dengan manusia lain. Namun, ketika pandemi hadir dan memunculkan beberapa aturan baru sebagai upaya pencegahan penyebaran virus covid-19 maka masyarakat secara terpaksa dianjurkan agar menjaga jarak sekitar 10 meter sehingga



diharuskan membiasakan diri membangun komunikasi secara tidak langsung [19].

Awalnya, kegiatan masyarakat menjadi sangat berat dilakukan karena efek adanya aturan baru yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sehingga masyarakat masih berusaha beradaptasi dengan kondisi tersebut. Para pelajar harus sekolah dari rumah, karyawan harus bekerja dari rumah, semua kegiatan yang berkaitan dengan kerumunan massa dihentikan, banyak usaha yang gulung tikar, banyak pekerja mengalami PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) dan lainnya. Hal tersebut dinilai telah menjadi pembatas manusia dalam melakukan komunikasi dengan manusia lain sehingga kegiatan belajar maupun bekerja mengalami gangguan yang serius. Analisis kebijakan ahli madya ditjen PAUD dikdasmen kementerian pendidikan kebudayaan bahwa sekitar 646.200 PAUD hingga perguruan tinggi ditutup akibat pandemi Covid-19 ini. Pada bulan april 2020, data survei menunjukkan bahwa 97,6% sekolah telah melaksanakan kegiatan belajar dari rumah dan sisanya 2,4% sekolah melaksanakan pembelajaran di sekolah dikarenakan belum adanya jaringan internet yang mendukung pelaksanaan belajar dari rumah [13].

Seiring berjalannya waktu, berbagai platform tatap muka secara virtual pun akhirnya diterbitkan agar dapat membantu proses komunikasi manusia walaupun masih secara tidak langsung. Namun, setidaknya telah menjadi penolong dan masih digunakan dalam keseharian masyarakat bahkan hingga saat ini. Beberapa platform yang paling sering digunakan yakni zoom dan google meet yang dapat diunduh langsung melalui google play store. Kedua platform ini merupakan aplikasi konferensi video dengan berbagai fitur pendukung didalamnya seperti mikrofon dan kolom chat secara umum dan khusus serta dapat saling bertatap muka dengan mengaktifkan fitur kamera yang disediakan. Letak perbedaan pada kedua aplikasi ini yakni pada durasi penggunaan, dimana google meet memiliki durasi tanpa batas dan zoom meeting hanya memiliki durasi selama 40

menit dalam satu kali pertemuan namun dapat diperpanjang jika telah melakukan pembayaran secara premium [15].

Aplikasi zoom secara resmi didirikan dan dipopulerkan oleh Eric Yuan yakni seorang pembisnis terkenal yang berasal dari China-Amerika. Platform ini juga telah diakui sebagai penghubung komunikasi utama antar manusia baik dalam kegiatan formal maupun non formal dimana pengguna mendapatkan jaminan diantaranya mudah digunakan dan biaya yang terjangkau dengan hanya menggunakan kuota untuk mengunduh dan menggunakan aplikasi tersebut [17].

Riyanto [18] menyatakan berdasarkan data dari google play store maka dapat dilihat bahwa platform ini telah memiliki banyak pengguna dari berbagai penjuru dunia dimana tercatat adanya pengunduhan yang dilakukan sekitar terakhir 477 juta pada tahun 2020, saat ini 500 juta lebih dan mendapatkan rating 3,9 per 20 Mei 2021. Berbagai komentar positif maupun negatif juga ikut mewarnai kolom ulasan pengguna diantaranya ada yang mengatakan bahwa aplikasi ini sangat membuat nyaman dengan kehadiran fitur yang lengkap walaupun beberapa masih mengalami kesulitan dalam menggunakan aplikasi ini.

Akhir-akhir ini, dilihat dari penggunaan masyarakat dimana memunculkan fenomena baru yang langka. Beberapa artikel pada kolom pencarian di google menyatakan bahwa pengguna aplikasi virtual saat ini banyak mengalami kelelahan pada segi fisik, psikis, dan perilaku. Hampir sebagian pengguna mengalami hal tersebut dikarenakan keterpaksaan agar tetap berada pada satu posisi dalam jangka waktu yang lama dan setiap hari. White [21] memaparkan bahwa fenomena kelelahan tersebut kini dikenal dengan istilah zoom fatigue merupakan diagnosis non formal namun dinilai terjadi sangat nyata di kalangan masyarakat sejak pandemi melanda. Maka dari itu, para pekerja mengalami kelelahan saat bekerja dimana kelelahan ini memengaruhi kondisi fisik, mental dan emosional dikarenakan faktor kesenjangan antara pekerja dan



lingkungan pekerjaan (Gunarsa, 2004). Menurut Putri, dkk [9] Kelelahan kerja (burnout) yaitu kelelahan yang dialami baik secara fisik maupun psikis juga memengaruhi kapasitas kinerja pengguna sehingga diperlukan adanya solusi pencegahan agar dapat terminimalisir sejak dini.

Beberapa gejala yang ditandai ketika seseorang mengalami kelelahan yang dikutip dari Nursastri [20] berkaitan dengan faktor fisik dan psikis yakni fokus mulai berkurang, kemampuan mengolah dan merespon informasi melambat, motivasi menjadi menurun, sulit membuat keputusan, mudah tersinggung, mudah lelah dan otot terasa pegal, serta koordinasi tangan dan mata mulai menurun dimana kebanyakan dari gejala tersebut memengaruhi kondisi fisik yang dapat memengaruhi psikis pengguna, begitupun sebaliknya.

Setyaningrum [20] mengatakan bahwa *zoom fatigue* bukan merupakan gangguan psikologi namun jika berada dalam jangka waktu yang lama, maka dapat mengganggu produktivitas dan kesehatan mental seseorang. Pada intinya, gangguan fisik yang diakibatkan oleh *zoom fatigue* ini harus segera ditangani dengan kegiatan fisik juga agar dapat saling berkesinambungan sehingga gangguan psikis yang akan baru muncul dapat dilakukan pencegahan dini dan salah satunya adalah dengan latihan jogging. Latihan jogging ini dinilai sebagai latihan yang dapat membantu menguatkan pertahanan otot tubuh. Maka dari itu, artikel ilmiah ini akan membahas mengenai hubungan antara latihan jogging terhadap fenomena *zoom fatigue* selama pandemi berlangsung.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan sebuah studi literatur yang merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema. Selama pencarian data menggunakan dua database yaitu google scholar dan website di internet seperti jurnal dan artikel berita. Perolehan data ini juga menyesuaikan antara

kebutuhan informasi dan sumber teori yang saling berkaitan dengan topik permasalahan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur ini antara lain *zoom fatigue*, jogging, pandemi covid-19, dan komunikasi jarak jauh. Keseluruhan literatur yang didapatkan kemudian diseleksi kembali berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan batas durasi tahun publikasi literatur yakni dari tahun 2017 hingga 2021 agar dapat menyesuaikan keadaan sekarang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi literatur dari 8 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi maka didapatkan hasil sebagai berikut:

### 3.1 Fenomena *zoom fatigue* selama pandemi

Menurut KBBI, fenomena merupakan kondisi yang dapat disaksikan dan dirasakan oleh panca indera. Sedangkan menurut harfiah, fenomena *zoom fatigue* merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan lelah akibat melakukan komunikasi secara berlebihan menggunakan *platform* virtual seperti aplikasi *zoom meeting* (Wolf, 2021). Pengguna di kalangan masyarakat luas mengalami *zoom fatigue* dikarenakan pembelajaran yang tadinya memerlukan interaksi tatap muka secara langsung kini hanya dapat sebatas layar telepon seluler atau laptop. Namun, penggunaan aplikasi konferensi video ini sangat memungkinkan bagi pengguna agar dapat mengikuti pertemuan walaupun di lokasi yang berbeda (Singhal, 2020).

Hal yang perlu diperhatikan selama menggunakan aplikasi ini yakni kebutuhan energi dan waktu yang tidak sedikit seperti duduk selama 3-4 jam dalam satu kali pertemuan dan kondisi mata yang berhadapan langsung dengan layar telepon seluler atau laptop dimana memiliki tingkat radiasi yang bervariasi. Beberapa kondisi tersebut membuat keadaan fisik dan psikis terganggu sehingga menyebabkan terjadinya lelah dalam berpikir, emosional tidak stabil, dan perilaku menurunnya semangat pada diri seseorang. Walaupun



istilah *zoom fatigue* diambil berdasarkan penamaan dari aplikasi *zoom*, namun aplikasi lain yang juga memiliki efek yang hampir sama seperti aplikasi *google meet* dan telepon video pada aplikasi *whatsapp*. Pada bidang pendidikan, *zoom fatigue* sangat memicu pengguna dari segi berkurangnya konsentrasi selama pembelajaran hingga penumpukan tugas yang diberikan, apalagi ketika pemberian tugas berdasarkan kelompok sehingga pelajar harus mampu membangun komunikasi jarak jauh dengan teman sekelompok agar tugas yang diberikan dapat terselesaikan secara tepat. Penggunaan aplikasi ini dapat memberikan kemudahan bagi pengajar dalam menyajikan bahan ajar dan penjelasan materi dapat dengan mudah diakses dan disimak oleh pelajar kapan dan dimana saja. Namun, berdasarkan penelitian terdahulu terdapat presentase kasus yang dialami oleh beberapa mahasiswa di Universitas MH Thamrin yang dianjurkan menggunakan aplikasi *zoom* selama 1 semester sekitar 62,7% sehingga muncul berbagai hambatan yang dialami saat pembelajaran daring selama pandemi. Mahasiswa menggunakan *platform* ini selama  $\geq 8$  jam per hari sehingga terkadang mengalami gangguan dalam hal fisik dan psikis [22]. Gangguan fisik yang dialami seperti gangguan makan yang tidak teratur dan gangguan psikis seperti kondisi emosional yang tidak stabil, konsentrasi mulai berkurang, hingga fokus yang terbagi. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran daring menggunakan aplikasi *zoom* lebih berisiko mengalami kelelahan dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan aplikasi *google meet* dan telepon video pada aplikasi *whatsapp* (Rahardjo, 2020).

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan waktu belajar dengan kelelahan pada mahasiswa, maka dari itu dalam sehari penggunaan *zoom* hanya diperlukan  $\leq 8$  jam dan setiap satu kali pertemuan selama 1-2 jam agar dapat meminimalisir kelelahan yang dialami oleh setiap kalangan dalam bidang pendidikan. Pada bidang pekerjaan, terutama dalam keadaan pandemi seperti ini maka

diterapkan sistem *work from home* yakni bekerja dari rumah. Perubahan lingkungan dalam bekerja ternyata juga memicu tingkat produktivitas kinerja pekerja dari setiap perusahaan. Salah satu hal yang sangat diperlukan dalam menjalankan pekerjaan yakni peran sosial dengan melakukan komunikasi dua arah antar sesama personil perusahaan. Peran ini biasanya dilakukan melalui agenda rapat secara langsung, namun sejak pandemi maka diadakan rapat virtual sehingga bagi beberapa pekerja yang memiliki peran ganda terutama bagi seorang wanita yang telah memiliki tanggungan sulit mengawali hari dengan manajemen waktu yang tepat [22].

Pada saat melakukan rapat menggunakan aplikasi *zoom*, gangguan yang dialami oleh pekerja hampir sama dengan pelajar yang dilihat dari durasi pelaksanaan rapat dan tidak adanya waktu istirahat antar rapat, pembagian tugas yang menumpuk dan kadang tidak merata antar karyawan, tuntutan batas waktu pengumpulan, dan beberapa hambatan digital lainnya. Berdasarkan kasus yang dialami oleh salah seorang karyawan yang bekerja di kementerian perhubungan bernama L (26 tahun) mengakui bahwa dirinya mengalami *zoom fatigue* akibat menggunakan aplikasi *zoom* secara berlebihan sebagai partisipan dalam webinar yang dilaksanakan 1-2 kali dalam sehari. Dampak yang dirasakan dari pertemuan virtual tersebut, L mengalami kelelahan pada bagian mata akibat pancaran radiasi yang berasal dari layar laptop [22]. Kondisi yang sama juga dirasakan oleh CEO dari aplikasi *zoom* sendiri yaitu Y akibat mengikuti rapat virtual hingga pernah mencapai 19 kali pertemuan dalam sehari. Alhasil, Y dan Para Karyawan yang lain mengalami perasaan lelah, jenuh, dan gelisah walaupun telah melakukan pekerjaan dari rumah dimana hal ini dinilai lebih melelahkan sebanyak dua kali lipat dibanding rapat secara langsung [23]. Masyarakat perlu menjaga kesehatan fisik dan psikis, dikarenakan selama pandemi ini masih akan bergantung kepada aplikasi konferensi video yang sangat menunjang pelaksanaan kegiatan dalam jaringan ini.



Kelelahan yang berasal dari hambatan penggunaan digital seperti posisi pengguna terhadap layar laptop atau telepon seluler, tampilan cahaya, dan lingkungan yang kurang mendukung seperti gelap, bising, dan berantakan. [16] menyatakan beberapa tahap pencegahan dari *zoom fatigue* dapat dilakukan dengan langkah sebagai berikut yakni Pertama, mengatur ukuran layar pada jendela aplikasi sesuai dengan tingkat kenyamanan baik dari segi tulisan maupun tampilan cahaya. Kedua, menentukan posisi paling nyaman baik dari segi tata ruang maupun suasana sekitar serta dianjurkan menyediakan keperluan seperti kipas angin, air minum, dan alat tulis lainnya. Ketiga, menggunakan waktu istirahat pada pergantian pertemuan dengan sebaik mungkin seperti tidak membuka aplikasi lain yang dapat membuang waktu istirahat begitu saja. Keempat, melakukan aktifitas fisik dengan merenggangkan anggota badan baik sebelum melakukan kegiatan daring, selama jeda istirahat antara dua pertemuan, bahkan setelah melakukan kegiatan daring. Salah satunya dengan melakukan latihan berupa gerakan sederhana yang dapat dilakukan kapan dan dimana saja yakni latihan jogging.

### **3.2 Latihan jogging meminimalisir fenomena zoom fatigue selama pandemi**

Secara umum, olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dapat membantu kita dalam menjaga kesehatan fisik (Raiola, 2014). Selain membantu mempertahankan kesehatan fisik, olahraga juga dapat membangun kesehatan psikis yang lebih terjaga. Olahraga juga banyak diminati dari berbagai kalangan usia karena memiliki beragam bentuk gerakan dari dasar hingga yang dapat dimodifikasi. Salah satunya adalah latihan jogging. Latihan ini dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Meskipun latihan ini merupakan latihan dasar dalam dunia keolahragaan, namun sangat membantu membangun sikap rileks bagi yang menjalankan. Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara rutin dan jogging merupakan gerakan santai yang dilakukan dengan langkah kecil yang berkepanjangan. Sedangkan latihan jogging

merupakan suatu kegiatan berupa gerakan yang dilakukan secara santai dan rutin serta tidak berpusat pada kuantitas langkah namun lebih kepada kualitas. Kualitas yang dimaksud disini adalah gerakan langkah yang dapat merenggangkan otot dan menyegarkan pikiran yang ditandai oleh darah yang mengalir rata ke seluruh bagian tubuh. Beberapa kalangan masyarakat melakukan olahraga ini secara rutin karena dinilai mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya (Latham, 2015). Latihan jogging bertujuan untuk memberikan perasaan rileks pada tubuh dikarenakan terlalu lama berada pada satu posisi badan dalam jangka waktu yang lama. Kegiatan ini memiliki sifat fleksibel sehingga selama pandemi tetap dapat dilakukan di sekitaran area rumah. Durasi waktu yang dibutuhkan untuk melakukan latihan ini hanya 10 menit. Selain merupakan bagian dari pemanasan, latihan ini juga dapat menjadi gerakan inti dalam jangka waktu yang lebih lama yakni 30-60 menit. Latihan jogging juga dapat meningkatkan ketahanan otot tubuh dalam mencapai ketahanan secara maksimal maka diperlukan beberapa *tips* sebagai berikut:

**3.2.1** Individu menentukan jalur rute sebelum melakukan jogging agar pada saat latihan tidak ada penghalang apapun serta dapat semakin lancar dalam melangkah. Pada umumnya, kebanyakan orang akan memilih jalur yang terbuka dan suasana yang jauh dari kebisingan sehingga dapat sekaligus menenangkan pikiran. Namun, dalam keadaan pandemi seperti ini dimana tidak dapat memaksakan keadaan, maka dari itu, dapat memilih jalur lintas yang ada di sekitaran rumah sesuai dengan tingkat kenyamanan masing-masing individu (Wambes, 2015).

**3.2.2** Individu mengatur durasi waktu dan pembagian gerakan yang dimulai dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan dengan total waktu selama 45 menit. Pembagian waktu tersebut yakni gerakan pemanasan selama 5-10 menit, gerakan inti selama 20-30 menit, dan gerakan pendinginan selama kurang lebih 5 menit. Pada pendinginan ini, dapat disesuaikan dengan kondisi tubuh setiap individu [12].



**3.2.3** Individu melakukan gerakan yang disesuaikan dengan pedoman bidang keolahragaan sehingga dapat meminimalisir peluang cedera baik pemula maupun telah ahli. Berikut tujuh tahapan gerakan latihan jogging bagi para pemula yakni, Pertama melakukan pemanasan sebagai tahap persiapan, Kedua menggunakan sepatu khusus agar melindungi tulang kaki, Ketiga berjalan secara perlahan selama 30-60 detik, Keempat membusungkan dada dan menegakkan tulang belakang agar memperbaiki postur tubuh, Kelima menggunakan ritme pernapasan yang disesuaikan dengan kemampuan seperti menghirup dan mengeluarkan udara melalui hidung atau secara darurat dapat mengeluarkan melalui mulut, Keenam mengatur langkah yang disesuaikan dengan panjang rute, Ketujuh melakukan pendinginan seperti merenggangkan leher, bahu, punggung, paha belakang, sampai betis secara perlahan [14]. Berdasarkan beberapa tips tersebut, hal yang paling diutamakan adalah pembentukan kebiasaan olahraga ini dikarenakan latihan jogging dapat membentuk pertahanan otot tubuh hingga stabil ketika kembali melakukan konferensi video sehingga keadaan yang tidak diinginkan seperti faktor gangguan fisik dan psikis dapat diminimalisir dimana keduanya saling berkaitan dan perlu diperhatikan secara berkala. Dalam melakukan tips tersebut, diperlukan juga penyesuaian dengan kondisi tubuh serta lingkungan dengan tidak memaksakan sesuatu yang tidak ada namun memanfaatkan sesuatu yang ada seperti melakukan jogging di sekitar area rumah secara mandiri selama masa pandemi berlangsung

#### **4. KESIMPULAN**

Beberapa tahun terakhir khususnya pada masa pandemi, beberapa masyarakat mulai mengadakan pertemuan secara virtual dengan menggunakan platform zoom meeting atau google meet agar dapat melakukan komunikasi tatap muka. Maka dari itu, muncul fenomena baru yakni kelelahan saat menggunakan platform digital atau dikenal dengan istilah zoom fatigue. Fenomena ini adalah suatu kondisi yang ditandai dengan

kelelahan yang terjadi dikarenakan menggunakan aplikasi secara berlebihan dimana sangat berdampak besar bagi pelajar, pekerja, maupun profesi lain yang menggunakan aplikasi tersebut. Gejala yang ditimbulkan akibat fenomena ini diantaranya yakni berkurangnya konsentrasi, kondisi mata lelah, otot tubuh mengalami kram, emosional tidak stabil, dan fokus terbagi. Zoom fatigue tidak hanya diakibatkan oleh aplikasi zoom saja, namun video konferensi lainnya seperti google meet dan sejenisnya juga memiliki efek yang hampir sama. Masyarakat perlu menjaga kesehatan fisik maupun psikis agar terhindar dari fenomena zoom fatigue diantaranya dengan menjaga daya tahan tubuh seperti mengatur pola makan yang sehat, memerhatikan letak penggunaan digital yang digunakan, serta melakukan olahraga yang dapat membentuk pertahanan otot tubuh seperti latihan jogging secara fleksibel dilakukan kapan dan dimana saja.

Latihan ini memiliki manfaat yang sangat beragam, baik segi fisik dan psikis dimana saling berhubungan dengan gejala yang dialami dari zoom fatigue seperti meningkatkan konsentrasi dengan memilih jalur latihan yang nyaman dan menyegarkan pikiran, mengatur emosi dengan memilih durasi waktu yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan, serta melakukan beberapa langkah latihan sesuai pedoman yang telah ditetapkan dalam bidang keolahragaan baik pemula maupun telah ahli. Berdasarkan berbagai teori tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan jogging mampu meminimalisir kelelahan yang dialami oleh pengguna zoom meeting saat melakukan pertemuan secara virtual..

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak/Ibu Dosen dari Program Studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan terutama kepada Ibu Andhita Dyorita Khoiryasdien, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penulis ketiga yang telah membantu dalam melakukan analisis secara keseluruhan terhadap isi artikel ilmiah ini sehingga dapat



dituangkan dalam bentuk tulisan yang memiliki nilai dan dapat diinformasikan kepada seluruh pembaca.

## REFERENSI

### **Jurnal, Bulletin, dan Majalah Ilmiah**

- [25] Adawiyah, R., Blikololong, JB. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Burnout pada Karyawan Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi*. 2018; 11(2): 190-199.
- [26] Andalasari, R., BL, AB. Kebiasaan Olahraga Berpengaruh terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. 2018; 5(2): 179-191.
- [27] Fadila, ZF., Dewi, RK., Fanani L. Rancang Bangun Sistem Rekomendasi Jogging Track di Kota Malang Berbasis Lokal. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*. 2019; 3(6): 5680-5687
- [28] Firman., Sari AP., Firdaus. Aktivitas Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Berbasis Konferensi Video: Refleksi Pembelajaran Menggunakan Zoom dan Google Meet. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*. 2021; 3(2): 130-137.
- [29] Fudholi DH., dkk. Deteksi Indikasi Kelelahan Menggunakan Deep Learning. *Jurnal Sains Komputer & Informatika (J-SAKTI)*. 2021; 5(1): 1-9.
- [30] Harahap, IM. Pengaruh Pemulihan Aktif (Jogging) terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat dalam Darah setelah Latihan Anaerobik (Internal Training). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2017; 5(2): 43-50.
- [31] Kuntardi, D. Zoom Fatigue dan Keberfungsian Sosial di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Publisitas*. 2021; 7(2): 72-79.
- [32] Pustikasari, A., Fitriyanti, L. Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021; 13(1): 25-37
- [33] Putri, Lalitha AZ., Zulkaida A., & Rosmasuri, Puti A. Perbedaan Burnot Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja. *Jurnal Psikologi*. 2019; 12(2): 157-168.
- [34] Setiawan, MA. Perbandingan Pengaruh Antara Senam Aerobik Low Impact dengan Jogging terhadap presentasi lemak tubuh. *Jurnal Pendidikan Unsika*. 2017; 5(1): 64-70.
- [35] Sulastri, R., Mariati, S., Syamsuar. Pengaruh Latihan Jogging Dengan Treadmill Terhadap Denyut Nadi Istirahat Pada Ibu-ibu Anggota Fitness Centre Yayasan Indonesia. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. 2018; 18(1): 46-54.
- [36] Sutrisna, AP., Fitranto, EK., Widyaningsih, Heni. Efek Jogging Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Dalam Darah Pada Anggota Polri Satpamkol Kompi A di Ciracas Jakarta Timur. *Jurnal Segar*. 2017; 5(2): 55-61

### **Website**

- [37] Anisyah Al-Faqir. Kemendikbud Catat 646.200 Sekolah Tutup Akibat Virus Corona. [Diakses pada tanggal 20 Mei]. Dari: <https://m.merdeka.com/uang/kemendikbud-catat-646200-sekolah-tutup-akibat-virus-corona.html> .
- [38] Arum Kusuma Dewi. 7 Tips Jogging untuk Para Pemula. 2019. [Diakses pada Tanggal 21 Oktober] Dari: <https://www.indosport.com/multi-event/20191021/7-tips-jogging-untuk-para-pemula>.
- [39] Cahyandaru Kuncorojati. 4 Perbedaan Google Meet dan Zoom untuk Konferensi Video. 2020. [Diakses pada Tanggal 14 Juli]. Dari: <https://www.msn.com/id-id/berita/other/4-perbedaan-google-meet-dan-zoom-untuk-konferensi-video/ar-BB16HmR8>
- [40] Conney Stephanie. 4 Cara Mencegah "Zoom Fatigue", Kelelahan Akibat Sering Video Call. 2021. [Diakses pada Tanggal 28 Februari]. Dari: <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/28/18300047/4-cara-mencegah-zoom-fatigue-kelelahan-akibat-sering-video-call?page=all>.
- [41] Dewi Sekar Pambayun. Mengenal Zoom: Didirikan Eric Yuan dan Populer Saat



- Work From Home. 2020. [Diakses pada Tanggal 19 April]. Dari: <https://tirto.id/mengenal-zoom-didirikan-eric-yuan-dan-populer-saat-work-from-home-eKSU>.
- [42] Galuh Putri Riyanto. "6 Aplikasi Ini Tumbuh Pesat Selama Pandemi Covid-19". 2021. [(Diakses pada Tanggal 4 Maret]. Dari: <https://tekno.kompas.com/read/2021/03/04/18020077/6-aplikasi-ini-tumbuh-pesat-selama-pandemi-covid-19?page=all>.
- [43] Lynda Hasibuan. Covid-19 Masih Menggila, Orang RI Masih Susah Jaga Jarak. 2021. [Diakses pada Tanggal 23 Maret] Dari: <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20210323130953-37-232200/covid-19-masih-menggila-orang-ri-masih-susah-jaga-jarak>.
- [44] Sri Anindiati Nursastri. Zoom Fatigue, Penyebab Kita Merasa Lelah dan Gelisah saat Rapat Online. 2020. [Diakses pada Tanggal 27 Mei] Dari: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/27/170200223/zoom-fatigue-penyebab-kita-merasa-lelah-dan-gelisah-saat-rapat-online>.
- [45] Taneasha White. 'Zoom Fatigue' Is Real — Here's How to Cope (and Make It Through Your Next Meeting). 2021. [Diakses pada Tanggal 22 Februari] Dari: <https://www.healthline.com/health/zoom-fatigue>.
- [46] Taufiq Hidayatullah & Aulia Putri Pandamsari. Waspada Fenomena Zoom Fatigue. 2020. [Diakses pada Tanggal 26 September]. Dari: <https://lokadata.id/artikel/waspada-fenomena-zoom-fatigue>.
- [47] Wahyunanda Kusuma Pertiwi. Ketika CEO Zoom Kelelahan Rapat Online Akibat "Zoom Fatigue". 2021. [Diakses pada Tanggal 07 Mei]. Dari: <https://tekno.kompas.com/read/2021/05/07/12030007/ketika-ceo-zoom-kelelahan-rapat-online-akibat-zoom-fatigue>.