Regulasi Emosi dengan Zoom Fatigue pada Mahasiswa

by Ayu Nur Jannah .

Submission date: 03-Aug-2022 12:00PM (UTC+0700)
Submission ID: 1878329033
File name: JURNAL_AYU.pdf (244.41K)
Word count: 5742
Character count: 36635

Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa

Ayu Nur Jannah[1]
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru No. 45 Surabaya
Dwi Sarwindah Sukiatni[2]
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru No. 45 Surabaya
Rahma Kusumandari[3]
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru No. 45 Surabaya
E-mail: ayunur716@gmail.com

Abstract

Covid-19 has caused many changes in Indonesia, including changes in economic conditions and also changes in education patterns. The government made a policy in the form of a decision to change the face-to-face learning system in the classroom to online learning. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and zoom fatigue in college students. This research was conducted at the University of August 17, 1945 Surabaya using correlational quantitative methods. The subjects in this study were active students in the even semester 2021/2022, totaling 242 students. The sampling technique in this study used stratified proportional sampling technique. The measuring instrument used in this study is the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) adapted from Gross and John (2003) by (Suhadianto et al., 2021) and the zoom fatigue scale made by the researcher himself referring to the theory from (Fauville et al., 2021). Based on the results of data analysis using Pearson's Product Moment, the score is less than 0.05 (p <0.05). This means that there is a negative relationship between emotion regulation and zoom fatigue in college students.
Keywords: *covid-19; university students; emotion regulation; zoom fatigue*

Abstrak

Covid-19 mengakibatkan banyaknya perubahan di Indonesia antara lain perubahan kondisi ekonomi dan juga perubahan pola pendidikan. Pemerintah membuat kebijakan berupa keputusan untuk mengubah sistem pembelajaran tatap muka di kelas menjadi pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan zoom fatigue pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester genap 2021/2022 yang berjumlah 242 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik stratified proportional sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang diadaptasi dari Gross dan John (2003) oleh (Suhadianto dkk, 2021) dan skala zoom fatigue yang dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada teori dari (Fauville et al., 2021). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Product Moment Pearson diperoleh skor kurang dari 0,05 (p<0,05). Artinya terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan zoom fatigue pada mahasiswa.
Kata Kunci: *covid-19; mahasiswa; regulasi emosi; zoom fatigue*

Pendahuluan

Sebaran Covid-19 pada Maret 2020 semakin mengalami perluasan dan peningkatan pada beberapa negara ditandai dengan bertambah banyaknya jumlah kasus dan jumlah kematian.

Berdasarkan situasi tersebut ditetapkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Pada pasal 4 ayat 1 poin (a) tertulis bahwa pembatasan sosial berskala besar paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan dan fasilitas umum (Presiden Republik Indonesia, 2020). Sehingga pada beberapa fasilitas dan sarana transportasi umum, kegiatan-kegiatan sosial atau diluar rumah seperti bekerja, sekolah, kuliah diubah menjadi kegiatan yang dilakukan didalam rumah masing-masing. Sehingga dampak yang ditimbulkan sangatlah besar. Beberapa sektor yang terdampak antara lain sektor pendidikan, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan, keamanan dan kesejahteraan rakyat (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Covid-19 mengakibatkan banyaknya perubahan di Indonesia antara lain perubahan kondisi ekonomi dan juga perubahan pola pendidikan. Pemerintah membuat kebijakan berupa keputusan untuk mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Sehingga timbul kebingungan berbagai kalangan akibat ketidaksiapan pihak sekolah maupun perguruan tinggi dalam melaksanakan pembelajaran daring walaupun pemerintah memberikan beberapa penyelesaian. Situasi ini dirasa sangat memaksa banyak pihak dikarenakan penguasaan teknologi, jaringan dan ketersediaan sarana yang masih rendah. Begitu pula dengan pemerataan jaringan internet diseluruh wilayah yang belum maksimal yang mengakibatkan pembelajaran menjadi tidak stabil (Natalia dkk, 2020).

Pada keadaan ini dimana para pendidik harus cepat dalam merespon Surat Edaran Menteri Pendidikan dalam pemberlakuan pembelajaran dirumah menimbulkan rasa kaget akibat sistem yang harus berubah, tak hanya sistem namun juga silabus dan juga proses pembelajarannya harus secara daring. Banyak ditemukan situasi dimana pengajar yang sebelumnya tidak pernah mengajar menggunakan media virtual dan pada situasi ini dipaksa untuk beradaptasi dan memanfaatkan teknologi canggih masa kini untuk mendukung dan melaksanakan pembelajaran daring (Smeraglio et al., 2020). Padahal secara teknis dan sistem pembelajarannya belum sepenuhnya siap. Pada keadaan sebenarnya pembelajaran secara daring ini bukan hanya mengubah metode pembelajarannya saja, namun harusnya mampu mendorong pelajar menjadi lebih kreatif dan memiliki wawasan luas dari banyaknya sumber yang ada sehingga dapat menghasilkan karya yang membanggakan (Suharwoto, 2020). Selain media pembelajaran yang digunakan harus menarik, ide kreatif para dosen juga sangatlah penting diperlukan untuk mengurangi rasa bosan dalam pembelajaran (Hikmat et al., 2020) Sehingga para pelajar tidak merasakan banyaknya tugas yang didapat hingga tugas itu menumpuk.

Situasi pembelajaran daring atau biasa disebut pembelajaran jarak jauh ini mahasiswa harus secara mandiri dalam kegiatan pembelajaran yang didukung oleh tenaga pengajar sebagai fasilitator serta gawai adalah alat yang sangat diandalkan dalam keberlangsungan pembelajaran tersebut. Dengan adanya fenomena tersebut pada akhirnya banyak bermunculan aplikasi *virtual conference / video conference* yang menjadi hidangan setiap harinya demi terselenggaranya kegiatan pembelajaran. Walaupun banyak yang menganggap bahwa solusi tersebut sangatlah membosankan, namun hanya itulah solusi terbaik demi keselamatan bersama (Arybah & et al, 2021). Beberapa media online yang digunakan oleh para guru, murid, dosen dan juga mahasiswa di perguruan tinggi yang banyak dan sering digunakan

antara lain *WhatsApp, Zoom Meeting, Google Meet, Google Classroom*, dan media online lainnya (Rosali, 2020). Salah satu aplikasi *virtual conference / video conference* yang mengalami peningkatan adalah *Zoom Meeting*. Aplikasi ini terhitung memiliki pengguna gratis maupun berbayar sejumlah 300 juta partisipan di seluruh dunia dalam setiap harinya. Jumlah tersebut mengalami peningkatan sebesar 2900% sejak 31 Desember 2019 yang hanya terdapat 10 juta partisipan (Dean, 2022).

Salah satu penelitian menunjukkan hasil bahwa sebanyak (73,2%) mahasiswa menggunakan *Zoom Meeting* atau *virtual conference* lainnya pada tingkat frekuensi yang sangat sering (Arybah & et al, 2021). Pembelajaran daring biasanya dilakukan selama >2jam/hari dan rata-rata media yang digunakan yaitu *Zoom Meeting* (Zaini & Supriyadi, 2021). Perkuliahan yang dilaksanakan didalam kelas pada umumnya selama 2,5 jam sampai 3 jam untuk 1 (satu) mata kuliah. Durasi waktu tersebut juga berlaku sama pada pembelajaran daring (Wahyuningtyas, 2019, dalam (Pustikasari & Fitriyanti, 2021)). Menurut hasil penelitian rata-rata mahasiswa sebanyak (80,6 %) dalam sehari mengikuti pembelajaran daring selama ≥ 8 jam (Pustikasari & Fitriyanti, 2021). Sedangkan pada hasil penelitian lain ditemukan sebanyak (55,7 %) mahasiswa melakukan pembelajaran daring selama ≥ 12 kali dalam 3 minggu (Putri et al., 2020).

Media yang dipakai pada pembelajaran daring tentunya yaitu perangkat elektronik seperti *smartphone,* komputer/PC, dan laptop (Wahyuningtyas, 2019, dalam (Pustikasari & Fitriyanti, 2021)). Perangkat tersebut pasti memantulkan cahaya. Menurut hasil penelitian sejumlah (95,5%) mahasiswa memakai pencahayaan yang terang sehingga cahaya akan masuk ke mata dengan durasi penggunaan yang lama saat pembelajaran daring akan menimbulkan mata kering dan panas (Sayekti, 2016). Penggunaan aplikasi *Zoom Meeting* atau *video conference* pada saat pembelajaran daring ini setiap pengguna harus memberikan perhatian secara intens sehingga banyak energi yang dibutuhkan untuk dapat memahami informasi dan perhatian yang disampaikan (Yu et al., 2018) serta sangat memerlukan kefokusan pada kata-kata, gambar dan video. Namun kefokusan ini sering terganggu akibat kurangnya kualitas gambar dan video yang disajikan (Rahardjo et al., 2021).

Dampak yang timbul akibat pembelajaran daring ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan seperti nafsu makan menurun, masalah pencernaan, kelelahan, kecemasan, denyut jantung meningkat, demam, sakit kepala hingga insomnia. Tak hanya masalah kesehatan, namun dapat terjadi masalah psikologis seperti stress dan tertekan akibat beban yang berat ataupun berlebihan (Dhir et al., 2019; Guo et al., 2020; Lumban Gaol, 2016). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *video conference* berisiko 4 (empat) kali dapat menyebabkan stress dan 2 (dua) kali menyebabkan kelelahan. Ditemukan sejumlah (32,1%) mahasiswa mengalami sakit, (67,2%) mahasiswa mempunyai frekuensi makan kurang dari 3 (tiga) kali dalam sehari, (83,6 %) merasa stress ringan, dan sejumlah (59,7%) mahasiswa merasa kelelahan dalam pembelajaran daring (Pustikasari & Fitriyanti, 2021). Selain itu, ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah juga dapat menjadikan pemicunya (Cao & Yu, 2019).

Peneliti melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa sebagai narasumber terkait teknik pembelajaran yang digunakan selama pandemi COVID-19. Peneliti ingin mengerti apakah mahasiswa yang ada disekitarnya mengalami hal yang sejenis seperti yang tercantum dalam beberapa jurnal.

Mahasiswa (S) mengatakan bahwa media yang sering digunakan adalah *Zoom Meeting*. Pembelajaran daring dirasa kurang efektif sehingga sangat berpengaruh terhadap nilai yang diperolehnya dan mengakibatkan penurunan nilai. Hal tersebut terjadi akibat (S) merasa kurang aktif dalam pembelajaran tersebut. Setiap harinya rata-rata pembelajaran yang diikuti sekitar 8 (delapan) hingga 10 (sepuluh) jam. (S) merasa bahwa selalu lelah menatap layar dalam durasi yang lama. Sehingga (S) sering meninggalkan pembelajaran daring untuk berbaring di kasur bahkan pernah hingga tertidur. Bahkan (S) juga menyatakan bahwa pembelajaran daring ini sangat membosankan. Maka ketika ada teman dekat rumahnya yang mengajak main padahal (S) sedang ada kelas, (S) tidak enak jika menolak ajakan temannya itu dan juga (S) merasa sudah tidak lagi fokus. Menurutnya keadaan pembelajaran daring ini sangat berat bagi (S) dikarenakan tidak dapat bertemu dengan teman-temannya secara langsung yang berpengaruh terhadap semangat dan dorongan dalam perkuliahan. Setiap pengerjaan tugas pun merasa sendirian, walaupun terkadang dikerjakan secara bersama dengan cara berdiskusi secara online.

Mahasiswa (K) mengatakan bahwa media yang sering dipakai pembelajaran daring ini yaitu *Google Meet* dan *Zoom Meeting*. (K) merasakan pada saat pembelajaran daring sangat menyebabkan mudah mengantuk, membosankan, menjenuhkan bahkan banyak materi yang tidak masuk dan sulit dipahami. Bahkan (K) merasa putus asa dan ingin menyerah dengan keadaan saat ini (K) terus berpikir kira-kira kapan keadaan ini akan berlalu. (K) melakukan pembelajaran daring selama ini berada di rumah (K) juga mengatakan bahwa konsentrasinya sangat terganggu akibatnya jika di rumah sering diminta untuk membantu pekerjaan rumah sehingga (K) merasa tidak mendapatkan ilmu dari pembelajaran daring akibat konsentrasi yang terpecah dan sulit untuk fokus mendengarkan dan memahami. (K) menyampaikan bahwa pembelajaran daring ini sangat melelahkan (K) merasa fisiknya mudah lelah karena terlalu lama dalam menatap laptop maupun *smartphone* dikarenakan banyaknya *video conference* yang harus diikuti dan juga tugas yang banyak dan menumpuk. (K) sangat tidak sabar untuk segera melakukan pembelajaran secara tatap muka agar mahasiswa ini dapat bertemu dengan teman-temannya dan bisa berkomunikasi kembali secara normal. Sehingga dalam pengerjaan tugas tidak mengalami hambatan.

Mahasiswa (Y) mengatakan media yang selalu digunakan saat pembelajaran daring selama ini adalah *Zoom Meeting*. (Y) merasa bahwa pembelajaran daring ini dapat menjadikannya mudah dalam mengontrol pengerjaan setiap tugas. (Y) merasa setiap tugas dapat dikerjakannya secara maksimal. (Y) menceritakan bahwa saat pembelajaran secara tatap muka (Y) tidak terlalu aktif dalam kegiatan tanya jawab dikarenakan (Y) merasa dirinya adalah introvert dan malu serta minder ketika ingin bertanya dan juga kurang percaya diri. Namun dalam pembelajaran daring ini (Y) berani, percaya diri dan dapat aktif dalam kegiatan tanya jawab sehingga nilai (Y) dapat dikategorikan bagus dan mengalami kenaikan dengan baik. Namun dampak negatif yang dirasakannya seperti waktu yang terlalu padat akibat (Y) tidak hanya mengikuti pembelajaran daring saja namun juga harus membantu pekerjaan di rumah. (Y) juga merasa bahwa waktu makannya sering tidak teratur karena terburu-buru dan mengejar waktu agar tidak terlambat dalam memasuki kelas online. (Y) mengatakan bahwa semakin lama pembelajaran daring ini dirasa juga sangat membosankan dan jenuh karena harus fokus dan memperhatikan apa yang yang disampaikan oleh dosen sehingga kurang bergerak. Akibat

terlalu lama menatap layar laptop dan juga *smartphone* akibatnya (Y) sering merasa matanya perih sehingga (Y) merasa mengantuk dan tertidur. (Y) juga sering merasa pusing dan nyeri pada leher. Walaupun (Y) berada di rumah namun (Y) sangat jarang sekali berinteraksi dengan tetangga sekitar rumahnya karena (Y) selalu sibuk dan fokus untuk mengikuti pembelajaran daring. (Y) juga merasa lebih sensitif dan mudah marah ketika apa yang diharapkan tidak sesuai, misalnya (Y) mengerjakan tugas berupa rekaman video, namun keadaan rumahnya ramai maka (Y) akan marah dan menjadikan suasana hatinya buruk.

Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa menyatakan bahwa perubahan metode pembelajaran yang terjadi ini memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positifnya yaitu mahasiswa dapat mengikuti pembelajaran daring ini tanpa harus pergi ke kampus dan juga dapat diikuti sambil melakukan aktivitas lain. Disampaikan juga bahwa terdapat mahasiswa yang merasa nilainya menjadi bagus dikarenakan mahasiswa ini lebih merasa percaya diri. Sedangkan dampak negatif yang dirasakan yaitu adanya kesulitan dalam berkomunikasi jika terjadi ketidakpahaman materi yang disampaikan. Mahasiswa juga harus benar-benar fokus dan berkonsentrasi penuh, namun kondisi dirumah kurang mendukung akan hal itu. Sehingga mahasiswa merasa gelisah dan kesulitan akan keadaan tersebut. Metode pembelajaran daring yang dilakukan berupa penyampaian materi melalui presentasi kemudian tugas biasanya melalui beberapa media seperti *Zoom Meeting, Google Meet, WhatsApp,* dan media serupa. Sehingga mahasiswa dituntut untuk selalu menatap layar laptop maupun *Smartphone.* Durasi waktu yang dilalui cukup lama sehingga mahasiswa merasakan mata perih dan kelelahan.

Kelelahan, merasa cemas dan gelisah selama pembelajaran daring yang menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* disebut *Zoom fatigue*. Tak hanya menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* tetapi berlaku juga pada kegiatan dan aplikasi *video conference* lainnya seperti *whatsapp video call, google meets, skype, facetime* serta aplikasi pembelajaran daring serupa. Meskipun kondisi seperti ini mahasiswa telah merasa terbiasa dalam penggunaan media online, namun jika durasi penggunaan yang berlebihan maka akan timbul ketidaknyamanan (Lee et al., 2016). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik durasi waktu yang lama dalam pembelajaran daring dengan terjadinya *zoom fatigue* pada mahasiswa (Zaini & Supriyadi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sejumlah (75,6%) mahasiswa tidak mengenal *zoom fatigue*. Sedangkan, bagi yang mengenal *zoom fatigue* ini hanya sedikit mengenal suatu kondisi kelelahan sebab pemakaian aplikasi *Zoom Meetings*. Namun, sebagian besar mahasiswa merasakan gejala fisik, psikologis, dan pola hidup. Berdasarkan penemuan tersebut dapat dirangkum bahwa adanya *zoom fatigue* ternyata masih belum banyak disadari oleh mahasiswa. Pemahaman mahasiswa mengenai *zoom fatigue* juga masih terbatas, meskipun pada nyatanya para mahasiswa sudah mengalami dan merasakan banyak gejala yang berakibat *zoom fatigue. Zoom fatigue* berawal dari kelelahan yang disebabkan oleh tekanan dan tuntutan yang berlebihan, sehingga bisa memengaruhi psikologis seseorang dan mengakibatkan stress. Oleh sebab itu, *zoom fatigue* ini sebaiknya menjadi perhatian penting untuk banyak pihak terutama pada saat pandemi ini (Arybah & et al, 2021).

Zoom fatigue diartikan sebagai kondisi emosional yang terjadi pada mahasiswa saat merasa lelah baik secara fisik seperti sendi dan otot yang kaku, sakit leher, pusing hingga insomnia maupun secara emosi seperti bosan, takut, dan cemas akibat dari pembelajaran

daring yang tidak hanya otak saja yang bekerja namun juga anggota tubuh yang lainnya. Sifat terjadinya ini adalah subjektif dan dipengaruhi oleh 2 (dua) faktor yaitu faktor internal dan eksternal (Dhir et al., 2018; Malik et al., 2021; Rahardjo et al., 2021). Faktor internal berupa faktor yang bersumber dari dalam diri individu, seperti merasa bosan, dan jenuh. Sedangkan faktor eksternal ini bersumber dari luar diri individu seperti banyaknya materi yang diberikan, durasi waktu yang lama, lingkungan monoton dan tidak kondusif (Du Plessis, 2019). Kelelahan atau *fatigue* ini juga disebabkan akibat banyaknya mahasiswa yang belum mampu dalam mengelola antara metode dan waktu belajar yang efektif sehingga berada dalam kondisi yang sangat rentan terhadap pengaruh eksternal (Malik et al., 2021; Sianturi, 2018). Selain pengelolaan waktu yang belum baik, banyaknya tugas dan tuntutan ini sering mengakibatkan mahasiswa menjadi cemas yang dapat meningkatkan pula tekanan psikis dan emosinya sehingga semakin memperburuk *fatigue* (Zaini & Supriyadi, 2021). *Zoom fatigue* ini juga memicu adanya perubahan konsentrasi terhadap kegiatan yang sedang dilakukan yang berakibat buruk pada produktivitas individu (Malik et al., 2021).

Regulasi emosi adalah suatu strategi yang digunakan oleh individu baik secara sadar maupun tidak sadar yang bertujuan untuk mengelola, mengurangi, atau menambahkan respon emosi berupa pengalaman emosi dan perilaku (Thompson, dalam (Gross, 2014)). Regulasi emosi yakni mengacu pada proses bagaimana individu dapat memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalaminya serta mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Aspek-aspek dari regulasi emosi antara lain memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Individu dapat dikatakan dapat melakukan regulasi emosi jika mempunyai kendali yang cukup baik dalam menghadapi emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi ini dapat ditentukan dalam 5 (lima) kecakapan yang dikemukakan oleh (Goleman, dalam (Rusmaladewi et al., 2020)), antara lain : a) mengendalikan diri yaitu dapat mengatur emosi dan impuls yang merusak dengan efektif; b) mempunyai hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain; c) mempunyai sikap hati-hati; d) mempunyai adaptabilitas yaitu fleksibel dalam menangani perubahan, dan tantangan; e) toleransi yang lebih tinggi akan frustasi, mempunyai pandangan yang positif pada diri dan lingkungannya.

Mengacu pada pemaparan permasalahan diatas, maka peneliti terdorong dan memutuskan untuk melakukan penelitian dan guna mencari tahu "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa".

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan kuantitatif korelasional. Metode korelasional digunakan untuk melihat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan *zoom fatigue*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala. Skala yang dipakai adalah Skala *Likert*. Skala *Likert* dalam penelitian ini menghilangkan jawaban netral.

Definisi operasional dari *zoom fatigue* adalah suatu situasi emosional ketika individu merasa lelah setelah melakukan *video conference*. Tidak hanya dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*, namun juga aplikasi lainnya yang terkait. Walaupun mahasiswa sudah tidak asing lagi dengan aplikasinya, namun dalam penggunaan yang berlebihan maka akan menimbulkan *zoom fatigue*.

Skala yang dipakai adalah skala *zoom fatigue* yang dibuat oleh peneliti sendiri yang mengacu pada definisi dari setiap aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Fauville et al., 2021) antara lain : 1) *general fatigue*: mengacu pada pengalaman umum menjadi lelah yang dihubungkan dengan sensasi fisik sebagai konstruksi lain yang terkait dan kelelahan itu juga dapat digambarkan melalui kesulitan berkonsentrasi; 2) *visual fatigue*: rasa lelah pada penglihatan yang mengakibatkan gangguan; 3) *social fatigue*: pembatasan diri dalam berinteraksi sosial terhadap lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan kelelahan; 4) *motivational fatigue*: kurangnya motivasi untuk terlibat dalam tugas apapun; 5) *emotional fatigue*: keadaan perasaan kewalahan, terkuras dan habis. Terdapat 40 (empat puluh) aitem yang terdiri dari 8 (delapan) aitem (4 aitem *F* dan 4 aitem *UF*) pada masing-masing aspek terdapat 4 (empat) pilihan jawaban antara lain selalu, sering, jarang, tidak pernah. Batasan koefisien korelasi aitem-total yang digunakan adalah 0,3 didapatkan 11 aitem yang gugur yang dilakukan pada 3 kali putaran. Dengan nilai reliabilitas sebesar 0,899.

Definisi Operasional dari Regulasi emosi adalah serangkaian cara yang digunakan untuk mengolah emosi yang dilakukan oleh individu agar sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi. Instrumen yang dipakai adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diadaptasi dari Gross dan John (2003) oleh (Suhadianto dkk, 2021). Peneliti telah mendapatkan izin dalam penggunaan skala tersebut untuk penelitian ini. Skala ini mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi, yaitu : 1) *Cognitive reappraisal*, dan 2) *Expressive suppression.* Dengan 4 (empat) pilihan jawaban antara lain sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Berdasarkan hasil uji validitas konstruk didapatkan 8 (delapan) aitem yang dapat digunakan dengan skor indeks diskriminasi 0,26-0,591 dan Hasil uji reliabilitas Skala ERQ memiliki reliabilitas sebesar $\alpha = 0,800$.

Populasi yang dipakai yaitu seluruh mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya aktif pada semester genap 2021/2022. Berdasarkan data yang didapatkan dari Biro Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya terdapat sejumlah 12.436 mahasiswa yang terbagi di beberapa fakultas. Selanjutnya dilakukan penghitungan sampel menggunakan rumus slovin sehingga didapat sampel sejumlah 388 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *probability sampling*. Bentuk *probability sampling* yang dipakai peneliti adalah teknik *stratified proportional random sampling*.

Hasil

Peneliti mulai melakukan penyebaran kuesioner berupa *link google form* melalui media sosial seperti *whatsapp, instagram, telegram* pada tanggal 1 Juli 2022 kepada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya aktif pada semester genap 2021/2022 dengan harapan dapat memenuhi target sampel sebanyak 388 mahasiswa. Namun peneliti mengalami kendala dalam memeroleh sampel, dikarenakan banyaknya mahasiswa yang tidak berkenan untuk mengisi kuesioner tersebut. Sehingga pada hasil akhir ini peneliti mendapatkan data sejumlah 242 mahasiswa.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Residual			Keterangan
Test Statistic	**N**	**Asymp Sig. (2-tailed)**	
0,040	242	0,200	Normal

Pada uji normalitas dilakukan dengan program IBM SPSS *for windows* versi 25.0 dengan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Residual* menggunakan ketentuan nilai signifikansi p>0,05. Hasil diperoleh nilai signifikansi p = 0,200>0,05 diartikan bahwa data berdistribusi normal. Maka kesimpulan yang diperoleh yaitu hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah berdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas

Zoom Fatigue * **Regulasi Emosi**	**Between Groups**		**Sig.**
		(Combined)	0,092
		Linearity	0,038
		Deviation from Linearity	0,175

Pada uji linieritas ini menggunakan *test for linearity Anova* menggunakan ketentuan nilai signifikansi p>0,05. Hasil uji linieritas didapatkan nilai signifikansi p = 0,175>0,05. Artinya bersifat linier.

Tabel 3
Hasil Uji *Product Moment Pearson*

Correlations			
		Regulasi Emosi	*Zoom Fatigue*
Regulasi Emosi	*Pearson Correlation*	1	-0,132
	Sig. (2-tailed)		0,040
	N	242	242
Zoom Fatigue	*Pearson Correlation*	-0,132	
	Sig. (2-tailed)	0,040	
	N	242	242

Teknik analisis data menggunakan statistik parametrik dikarenakan berdasarkan hasil uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas diperoleh hasil data yang berdistribusi normal dan linier. Sehingga uji hipotesis yang digunakan yaitu *Product Moment Pearson* atau *Pearson Correlation* untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis data diatas didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,040 yang berarti kurang dari 0,05 (p<0,05) maka hipotesis yang diperoleh adalah adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue* pada mahasiswa. Nilai *pearson correlation* sebesar -0,132 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue*.

Tabel 4
Kategori Regulasi Emosi Mahasiswa

Variabel	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
Regulasi Emosi	>32	Sangat Tinggi	12	5%
	28-31	Tinggi	62	26%
	24-27	Sedang	110	45%
	19-23	Rendah	53	22%
	<8	Sangat Rendah	5	2%
	Total		242	100%

Berdasarkan hasil analisis diatas berdasarkan kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa sebagaimana disajikan pada tabel 4, menunjukkan bahwa sebanyak 45% partisipan memiliki regulasi emosi pada kategori sedang, sebanyak 26% pada kategori tinggi dan sebanyak 5% pada kategori sangat tinggi. Sebanyak 22% dalam kategori rendah dan 2% mempunyai kategori sangat rendah. Maka jika persentase regulasi emosi subjek penelitian ini dari kategori sedang sampai sangat tinggi dijumlahkan mendapatkan sebesar 76%, sehingga dengan demikian hanya terdapat 22% subjek yang memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah dan hanya 2% saja yang memiliki regulasi emosi dalam kategori sangat rendah.

Tabel 5
Analisis Deskriptif Regulasi Emosi Strategi *Cognitive Reappraisal*

Strategi Regulasi Emosi	Kategori	Frekuensi
Cognitive Reappraisal	Sangat Tinggi	0
	Tinggi	98
	Sedang	106
	Rendah	28
	Sangat Rendah	9

Sesuai pada tabel diatas (tabel 5) diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang memiliki strategi *cognitive reappraisal* pada regulasi emosi yaitu sebanyak 98 mahasiswa.

Tabel 6
Analisis Deskriptif Regulasi Emosi Strategi *Expressive Suppression*

Strategi Regulasi Emosi	Kategori	Frekuensi
Expressive Suppression	Sangat Tinggi	16
	Tinggi	61
	Sedang	128
	Rendah	28
	Sangat Rendah	9

Sesuai tabel diatas (tabel 6) diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang memiliki strategi *expressive suppression* pada regulasi emosi yaitu sebanyak 77 mahasiswa.

Tabel 5
Kategori *Zoom Fatigue* Mahasiswa

Variabel	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
Zoom Fatigue	>97	Sangat Tinggi	9	4%
	80-96	Tinggi	60	25%
	63-79	Sedang	115	48%
	46-62	Rendah	49	20%
	0-45	Sangat Rendah	9	4%
		Total	242	100%

Berdasarkan hasil analisis diatas berdasarkan kategorisasi *zoom fatigue* pada mahasiswa sebagaimana disajikan pada tabel 5, menunjukkan bahwa sebanyak 48% partisipan mengalami *zoom fatigue* pada kategori sedang, sebanyak 25% pada kategori tinggi dan sebanyak 4% pada kategori sangat tinggi. Sebanyak 20% dalam kategori rendah, 4% memiliki kategori sangat rendah. Maka jika persentase *zoom fatigue* subjek penelitian ini dari kategori sedang sampai

sangat tinggi dijumlahkan mendapatkan sebesar 77%, sehingga dengan demikian hanya terdapat 20% subjek yang mengalami *zoom fatigue* dalam kategori rendah dan hanya 4% saja yang mengalami *zoom fatigue* dalam kategori sangat rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis data diatas, bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue* pada mahasiswa. Artinya jika mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka *zoom fatigue* akan rendah dan juga sebaliknya jika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang rendah maka *zoom fatigue* akan tinggi. Hasil penelitian ini merupakan temuan baru yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue* pada mahasiswa, dikarenakan peneliti belum menemukan penelitian lain yang mendukung maupun yang tidak mendukung hasil penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa *zoom fatigue* adalah suatu kondisi dimana individu merasa lelah setelah melakukan *video conference*. Tidak hanya dengan menggunakan aplikasi *Zoom Meeting*, namun juga aplikasi lainnya yang terkait. Walaupun mahasiswa sudah tidak asing lagi dengan aplikasinya, namun dalam penggunaan yang berlebihan maka akan menimbulkan *zoom fatigue.* Akan tetapi dalam situasi covid-19 yang belum normal ini kegiatan perkuliahan masih banyak dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *Zoom Meeting*, *Google Meet, Whatsapp* dan sebagainya. Dengan demikian kegiatan *video conference* ini masih sangat sulit untuk dihindari. Meskipun pembelajaran dilakukan dirumah masing-masing hal tersebut tidak menghilangkan kewajiban sebagai mahasiswa untuk selalu aktif dalam pembelajaran. Pembelajaran daring ini menimbulkan dampak negatif yang dirasakan antara lain merasa bosan, jenuh, cemas, mudah emosi, sulit berkonsentrasi, beban kognitif yang tinggi, dan sebagainya.

Dengan adanya kegiatan tersebut dapat mengakibatkan timbulnya *zoom fatigue* yang akan dialami mahasiswa seperti kelelahan secara umum yang dirasakan dapat berupa sensasi fisik maupun kesulitan dalam berkonsentrasi. Dapat pula dirasakan kelelahan penglihatan yang mengakibatkan gangguan. Selain itu terdapat kelelahan secara sosial yang memiliki arti sebagai pembatasan diri dalam berinteraksi sosial terhadap lingkungan di sekitarnya, kemudian kurangnya motivasi untuk terlibat dalam tugas apapun yang biasa disebut sebagai kelelahan motivasi dan yang terakhir yaitu keadaan perasaan yang kewalahan, terkuras dan habis yang disebut sebagai kelelahan emosi.

Regulasi emosi adalah serangkaian cara yang digunakan untuk mengolah emosi yang dilakukan individu agar sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi. Peneliti melakukan uji deskriptif guna mengetahui lebih jauh tentang strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa. Diketahui bahwa sebanyak 98 mahasiswa memiliki strategi *cognitive reappraisal* pada regulasi emosi. Artinya, mahasiswa cenderung mampu memusatkan perhatian terhadap situasi yang mengarah pada emosi, dengan cara membangun pikiran yang positif. Sehingga mahasiswa dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang tinggi jika dapat mengendalikan strategi-strategi regulasi emosi saat berhadapan dengan suatu kondisi yang dapat memicu timbulnya emosi. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung mampu mengubah cara berpikirnya dalam menilai dan memaknai sesuatu hal dengan positif.

Sementara itu, diketahui juga bahwa terdapat 77 mahasiswa yang memiliki strategi *expressive suppression* pada regulasi emosi. Artinya, mahasiswa cenderung mampu mengatur respon terkait pengalaman, fisiologis, dan perilaku dengan cara menekan ekspresi emosi yang akan berlebihan seperti ekspresi wajah, intonasi suara, ataupun perilakunya. Mahasiswa juga cenderung mampu mengendalikan regulasi emosi dengan baik ketika memiliki kemampuan mengatur emosi yang positif maupun emosi negatif. Mahasiswa juga mampu meredam dan menjaga satu atau lebih komponen emosi tergantung bagaimana seseorang mengalami maupun mengungkapkan emosinya. Kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengontrol dirinya sehingga ketika dihadapkan pada permasalahan tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakan. Dalam mengelola emosi individu diharapkan mampu bersikap toleran terhadap frustasi, mampu mengatasi ketegangan jiwa, mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, serta mampu mengurangi perasaan cemas.Terdapat beberapa proses yang dapat dilakukan untuk mengendalikan regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) yaitu pemilihan situasi yang akan dihadapi dan dihindari yang mana situasi tersebut akan cenderung menimbulkan emosi yang berlebihan. Selanjutnya adalah mengubah situasi yang dapat mengakibatkan emosi seseorang. Memperhatikan juga aspek tertentu atau memikirkan hal yang lainnya. Kemudian dapat pula dilakukan pengkajian kembali situasi dengan mengubah pola pikir yang dapat memengaruhi emosi dan yang terakhir adalah usaha untuk mengubah bagaimana suatu respon emosi yang akan terjadi.

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue* pada mahasiswa. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka *zoom fatigue* akan rendah dan juga sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka *zoom fatigue* akan tinggi.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil yang didapatkan melalui uji hipotesis dengan *Product Moment Pearson* maka didapatkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue* pada mahasiswa. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka *zoom fatigue* akan rendah dan juga sebaliknya jika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang rendah maka *zoom fatigue* akan tinggi. Subjek yang didapatkan sejumlah 242 mahasiswa yaitu mahasiswa aktif semester genap tahun akademik 2021/2022 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Meninjau dari segi pendidikan terutama pada perguruan tinggi, regulasi emosi ini tentu menjadi hal yang penting untuk dimiliki setiap mahasiswa. Regulasi emosi dibutuhkan dan akan memengaruhi proses mahasiswa dalam melakukan pengerjaan tugas-tugas selama perkuliahan maupun pada jenjang selanjutnya bahkan dalam dunia pasca lulus nantinya. Maka apabila mahasiswa mengalami *zoom fatigue* dan tidak dapat mengendalikan regulasi emosinya dengan baik maka hal tersebut dapat mengganggu proses selama perkuliahan yang dapat menimbulkan hal buruk yang tidak diinginkan.

Saran yang diberikan oleh peneliti yaitu disarankan kepada pihak perguruan tinggi selaku pemangku kebijakan dapat memertimbangkan terkait kebijakan pelaksanaan perkuliahan daring dengan tujuan meminimalisir terjadinya *zoom fatigue* pada mahasiswa. Selain itu disarankan

pada pihak perguruan tinggi dapat meningkatkan inovasi dalam perkuliahan daring melalui pengembangan atau pelatihan bagi para dosen mengenai cara-cara yang dapat mewujudkan sistem pembelajaran daring yang beragam dan tidak monoton sehingga mahasiswa dapat terhindar dari kelelahan dan kejenuhan. Hasil dari penelitian ini juga disarankan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya jika ingin meneliti dengan topik yang sama. Selanjutnya disarankan agar lebih memperluas jangkauan populasi subjek dalam penelitiannya serta dapat meneliti dengan variabel-variabel penelitian yang lain seperti kecerdasan emosi, regulasi diri, dan kecemasan.

Referensi

Arybah, N. L., & et al. (2021). Eksplorasi Kesadaran Pelajar/Mahasiswa Terhadap Zoom Fatigue Di Masa Pandemi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(4), 176–183. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.3042

Cao, X., & Yu, L. (2019). Exploring the influence of excessive social media use at work: A three-dimension usage perspective. *International Journal of Information Management*, *46*(July 2018), 83–92. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.11.019

Dean, B. (2022). *Zoom User Stats: How Many People Use Zoom in 2022?* Https://Backlinko.Com/. https://backlinko.com/zoom-users

Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, *48*(May), 193–202. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.021

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

Du Plessis, M. (2019). Coping with occupational stress in an open distance learning university in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, *29*(6), 570–575. https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1689466

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

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224–237. https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2014). Handbook of Emotion Regulation. In *New York*. The Guilford Press. https://bok.cc/book/2459114/fa504f.

Guo, Y., Lu, Z., Kuang, H., & Wang, C. (2020). Information avoidance behavior on social network sites: Information irrelevance, overload, and the moderating role of time pressure. *International Journal of Information Management*, *52*(January), 102067. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102067

Hikmat, Hermawan, E., Aldim, & Irwandi. (2020). Efektivitas Pembalajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 : Sebuah Survey Online. *Digital Library, UIN SUnan Gung Djati, Bandung*, 1–7. http://digilib.uinsgd.ac.id/30625/

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Compass. In *Parallax*. https://doi.org/10.4324/9781003060918-2

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
Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224
Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2021). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology and People*, *34*(2), 557–580. https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289
Natalia dkk. (2020). *Dampak Covid-19 terhadap Ekonomi dan Pendidikan melalui Tinjauan Pendekatan Environmental Justice*. Himasylva Universitas Lampung. http://himasylva.fp.unila.ac.id/?p=175
Presiden Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Coronavirus Disease 2019/COVID-19*.
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
Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Ni'maturrohmah, Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *2*(1), 38–45. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003
Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, *19*(2), 142–152. https://doi.org/10.7454/jps.2021.16
Rosali, E. S. (2020). Aktifitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Jurusan Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi Tasikmalaya. *Geography Science Education Journal (GEOSEE)*, *1*(1), 21–30. https://www.researchgate.net/publication/340917125_Kendala_Pelaksanaan_Pembelajaran_Jarak_Jauh_PJJ_dalam_Masa_Pandemi/stats
Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, *16*(2), 33–46.
Sayekti, H. F. ; et al. (2016). Bahaya Radiasi Layar Laptop Terhadap Ketajaman Penglihatan. *Jurnal Ilmiah WUNY*, *18*(2), 96–103. https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jwuny.v18i2.10011
Sianturi, S. R. (2018). Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Evaluasi E-Learning Pada Institusi Keperawatan Di Jakarta Dan Depok. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, *4*(2). https://doi.org/10.17509/jpki.v4i2.11563
Smeraglio, A., DiVeronica, M., Terndrup, C., McGhee, B., & Hunsaker, S. (2020). Videoconferencing: A Steep Learning Curve for Medical Educators. *Journal of Graduate Medical Education*, *12*(5), 553–556. https://doi.org/10.4300/JGME-D-20-00514.1
Suhadianto dkk. (2021). *Regulasi Emosi dan Konsep Diri Akademik Sebagai Variabel Mediator Hubungan Antara Mindfulness dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*.
Suharwoto, G. (2020). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19, Tantangan yang Mendewasakan*. Pusdatin Kemdikbud. https://pusdatin.kemdikbud.go.id/pembelajaran-online-di-tengah-pandemi-covid-19-tantangan-yang-mendewasakan/
Yu, L., Cao, X., Liu, Z., & Wang, J. (2018). Excessive social media use at work: Exploring the effects of social media overload on job performance. *Information Technology and People*, *31*(6), 1091–1112. https://doi.org/10.1108/ITP-10-2016-0237

Zaini, M., & Supriyadi, S. (2021). Zoom in Fatigue pada Mahasiswa Keperawatan selama Periode Pandemic Covid-19. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 64–70. https://doi.org/https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.257

Regulasi Emosi dengan Zoom Fatigue pada Mahasiswa

ORIGINALITY REPORT

4%	6%	3%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	123dok.com Internet Source	2%
2	konsultasiskripsi.com Internet Source	2%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 2%
Exclude bibliography	On		