

**HUBUNGAN DURASI PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN
TERHADAP FENOMENA ZOOM FATIGUE PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA**

Oleh

Putu Stithaprajna Pratistha, NIM 2218011081

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi pembelajaran dalam jaringan (daring) terhadap fenomena *Zoom fatigue* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Pembelajaran daring yang berkepanjangan dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun psikis yang dikenal sebagai *Zoom fatigue*, yang mencakup dimensi kelelahan umum, visual, sosial, motivasi, dan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 104 mahasiswa kedokteran angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner durasi pembelajaran daring dan kuesioner *Zoom Exhausted and Fatigue Scale-Indonesia* (ZEF-I) yang telah divalidasi. Analisis statistik menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dilakukan karena data tidak terdistribusi normal berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata durasi perkuliahan daring mahasiswa adalah 200-300 menit per hari, dengan 54,8% responden mengalami *Zoom fatigue* tingkat tinggi. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara durasi pembelajaran daring dan fenomena *Zoom fatigue* ($p = 0,020$; $r = +0,250$). Hal ini menggambarkan bahwa peningkatan durasi perkuliahan daring akan diikuti dengan peningkatan tingkat *Zoom fatigue*, meskipun kekuatan hubungannya tergolong rendah. Temuan ini menekankan pentingnya pengaturan jeda istirahat dan manajemen durasi konferensi video untuk menjaga kesehatan fisik serta mental mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran hibrida.

Kata kunci : durasi pembelajaran daring, mahasiswa kedokteran, *Zoom fatigue*.

THE CORRELATION BETWEEN ONLINE LEARNING DURATION AND ZOOM FATIGUE PHENOMENON AMONG MEDICAL STUDENTS AT UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

By

Putu Stithaprajna Pratistha, NIM 2218011081

Department of Medicine, Medical Study Program

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between the duration of online learning and the Zoom fatigue phenomenon among medical students at Universitas Pendidikan Ganesha. Prolonged online learning can cause physical and psychological exhaustion known as Zoom fatigue, which encompasses general, visual, social, motivational, and emotional dimensions of fatigue. This study utilized a quantitative approach with a cross-sectional design. The research sample consisted of 104 medical students from the classes of 2022, 2023, and 2024 who met the inclusion criteria. Data were collected using an online learning duration questionnaire and the validated Zoom Exhaustion and Fatigue Scale-Indonesia (ZEF-I) questionnaire. Statistical analysis was performed using the Spearman's Rank correlation test, as the data were not normally distributed based on the Kolmogorov-Smirnov test. The results showed that the average duration of online lectures for students was 200–300 minutes per day, with 54.8% of respondents experiencing high levels of Zoom fatigue. Statistical analysis indicated a significant positive correlation between online learning duration and the Zoom fatigue phenomenon ($p = 0,020$; $r = +0,250$). This suggests that an increase in online lecture duration is followed by an increase in the level of Zoom fatigue, although the strength of the correlation is considered weak. These findings emphasize the importance of scheduling breaks and managing video conference duration to maintain the physical and mental health of students in a hybrid learning environment.

Keywords: online learning duration, medical students, Zoom fatigue