

GAMBARAN KEBERFUNGSIAN SOSIAL PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI ZOOM FATIGUE

Pratita Arsyannor Shabrina

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
pratita.18031@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas keberfungsian sosial pada mahasiswa yang mengalami *zoom fatigue*. Penelitian ini dirasa sangat penting, karena dapat dilihat bahwa masa pandemi telah berlangsung selama dua tahun yang mengakibatkan sistem pembelajaran dilakukan secara daring, sehingga penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas bagi mahasiswa terkait fenomena keberfungsian sosial pada mahasiswa yang mengalami *zoom fatigue*. Pada penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (*case study*). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merupakan wawancara dengan menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*). Penelitian ini menggunakan metode wawancara pada dua subjek, satu laki-laki dan satu perempuan berusia 21 tahun. Analisis data dilakukan secara tematik yang memperoleh hasil keberfungsian sosial dalam penelitian ini menghasilkan tiga tema yaitu gambaran keberfungsian sosial, dampak perubahan keberfungsian sosial, dan strategi mengatasi dampak akibat perubahan keberfungsian sosial.

Kata Kunci: *zoom fatigue*, keberfungsian sosial, dalam jaringan (daring).

Abstract

The purpose of this study is to discuss social functioning in students who experience zoom fatigue. This research is considered very important, because it can be seen that the pandemic period has lasted for two years which resulted in the learning system being carried out online, so that this research can provide broader insights for students related to the phenomenon of social functioning in students who experience zoom fatigue. In this study used a qualitative approach with case study methods (*case study*). Data collection techniques in this study are interviews using in-depth interview techniques. The study used interview methods on two subjects, 21 years old one male and one woman. Data analysis conducted thematically that obtained the results of social functioning in this study resulted in three themes, namely a picture of social functioning, the impact of changes in social functioning, and strategies to overcome the impact of changes in social functioning.

Keywords: *zoom fatigue*, social functioning, *online*.

PENDAHULUAN

Pandemi berdampak pada seluruh sektor kehidupan termasuk pendidikan. Pada sistem pendidikan semua siswa dan mahasiswa dipaksa melakukan aktivitas pendidikan tersebut secara daring, yang dimana mereka menghabiskan sebagian besar waktunya secara *online* di depan layar, terutama mahasiswa. Mahasiswa lebih banyak dituntut secara akademik di lingkungan perkuliahan dan kegiatan pengembangan diri diluar kampus yang juga menggunakan media *online* sebagai sarana bertemu dan berkomunikasi (Kelana & Wardani, 2021).

Pembelajaran secara daring merupakan pembelajaran yang dilakukan secara non tatap muka dan dilaksanakan secara *online* menggunakan aplikasi pembelajaran tertentu ataupun menggunakan jaringan sosial (Pustikasai & Fitriyanti, 2021). Pembelajaran secara

daring yang dilakukan dirumah cenderung membutuhkan atensi yang lebih, dimana mahasiswa harus mengikuti perkuliahan dengan menatap layar laptop maupun ponsel dengan durasi tertentu, belum lagi tagihan tugas yang diterima mahasiswa dari perkuliahan tersebut. Pada saat ini banyak platform yang tersedia yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran secara daring, seperti *Zoom*, *Google Meet*, *Skype*, *Edmodo*, *Youtube Live*, *Whatsapp*, dan aplikasi lainnya (Kelana & Wardani, 2021). Wahyuningtyas (dalam Pustikasai & Fitriyanti, 2021) menjelaskan bahwa pancaran dari sinar layar gawai maupun laptop tersebut dapat menyebabkan kelelahan. Adanya fenomena pembelajaran secara daring ini memicu terjadinya kelelahan yang kemudian dikenal dengan *zoom fatigue*. *Zoom fatigue* merupakan gambaran dari kecemasan, kelelahan yang terkait dengan penggunaan platform komunikasi virtual secara berlebihan, *zoom*

fatigue sangat umum, dan fenomena ini merupakan fenomena baru (Lee & MD, 2020). *Zoom fatigue* ini dapat mempengaruhi beberapa aspek kehidupan pada individu, termasuk pada keberfungsian sosial dari individu.

Mahasiswa dengan kepadatan kegiatannya secara *online* sangat rentan terhadap kelelahan atau *zoom fatigue*. *Zoom fatigue* terjadi karena beberapa sebab, salah satunya adalah saat semua individu dipaksa untuk beradaptasi secara singkat, dan menggantikan sebagian sistem kehidupan mereka secara *online* salah satunya dalam pendidikan (Rutledge, 2020). Menurut Wolf (2020) *zoom fatigue* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kelelahan, kekhawatiran, atau kecemasan akibat penggunaan platform virtual secara berlebihan, dimana pertemuan secara video virtual melelahkan secara mental. *Zoom fatigue* juga dapat dijelaskan sebagai bagian dari kelelahan dengan *Computer Mediated Communication* atau perantara komputer (Nadler, 2020). Menurut Kuntardi (2020) fenomena *zoom fatigue* ini tidak hanya terbatas pada penggunaan aplikasi zoom secara berlebihan, namun juga platform yang menyediakan fitur video conference lain yang lazim digunakan mahasiswa, seperti Google Meet, Edmodo, Skype, Whatsapp, dan lainnya. White dalam Daryanto (2021) menjelaskan beberapa gejala yang dapat terjadi jika individu mengalami *zoom fatigue*, secara umum gejala ini serupa dengan gejala pada kelelahan dikarenakan bekerja (*burnout*), seperti tubuh merasa pegal, pusing atau mengalami insomnia (kesulitan tidur), otot menjadi tegang, sulit berkonsentrasi dan mudah lupa, merasa kelelahan dan stres, terjadi kecenderungan ingin membatalkan, menghindari, atau menjadwalkan ulang pertemuan secara daring, dan sering merasa sensitif dan frustrasi saat berinteraksi dengan orang lain. Seperti yang telah dijelaskan bahwa *zoom fatigue* dapat menimbulkan gejala salah satunya individu akan sering merasa sensitif dan frustrasi saat berinteraksi dengan orang lain, hal tersebut dapat berkaitan dengan terganggunya aspek kehidupan salah satunya keberfungsian sosial. Mahasiswa yang padat dengan kegiatan secara daringnya menggunakan media video *conference* dan mengalami *zoom fatigue* tidak menutup kemungkinan akan mempengaruhi keberfungsian sosialnya (Kuntardi, 2020).

Untuk memvalidasi pendapat tersebut, peneliti menyebar angket kepada mahasiswa universitas X untuk menyaring mahasiswa yang mengalami *zoom fatigue*. Angket tersebut berisi 17 item pertanyaan terkait kelelahan *zoom*, dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dari 124 responden yang mengisi, dapat diketahui mahasiswa yang mengalami kelelahan *zoom* pada kategori rendah sebanyak 32 mahasiswa, kategori sedang sebanyak 80

mahasiswa, dan kategori tinggi sebanyak 12 mahasiswa. Dari hasil angket studi pendahuluan ini, dapat diketahui bahwa *zoom fatigue* ini dialami oleh seluruh mahasiswa namun dengan intensitas yang berbeda-beda. Hal tersebut berpotensi memberikan dampak kelelahan meeting secara online atau zoom fatigue. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi individunya termasuk pada sisi keberfungsian sosialnya.

Menurut Epstein (2020) ketika video tidak tajam dan kata-kata yang diucapkan tidak sesuai dengan gerakan bibir pembicara, kontak mata yang cukup lama dan melihat wajah lawan bicara secara dekat, serta hilangnya isyarat nonverbal juga dapat membuat otak kita bekerja lebih keras untuk mensinkronkan hal tersebut, sehingga akan menimbulkan *zoom fatigue*. Bailenson dalam Daryanto (2021) menjelaskan bahwa penyebab utama timbulnya *zoom fatigue* ini juga dikarenakan berkurangnya mobilitas fisik serta kemampuan individu melihat diri sendiri secara terus-menerus yang menimbulkan kelelahan dan stres. Dalam artikel Harvard Business Review Duffy dan Fosslien (2020) menjelaskan bahwa *zoom fatigue* dapat terjadi jika lingkungan dalam pertemuan secara daring tersebut tidak kondusif. Menurut Sapataro (2020) dalam bukti terbaru yang ditemukan menunjukkan bahwa pertemuan atau konferensi melalui video lebih melelahkan daripada pertemuan langsung, karena membutuhkan peningkatan dalam perhatian yang berkelanjutan. Keberfungsian sosial merupakan kemampuan individu dalam melakukan fungsi sosialnya sesuai dengan kapasitas menjalankan tugas dalam kehidupannya dan sesuai dengan status sosialnya (Wibhawa et al., 2015). Sejalan dengan definisi tersebut Dubois dan Miley (2005) menjelaskan bahwa keberfungsian sosial merupakan upaya dalam membangun hubungan yang positif, memenuhi kebutuhan dasar, dan mengutamakan pertumbuhan serta penyesuaian pribadi. Manusia yang dapat berfungsi secara sosial akan secara baik dan bijak memanfaatkan komunikasinya dengan sekitarnya secara bermanfaat tanpa berlebih, sesuai dengan kebutuhannya (Raharjo, 2016). Menurut Raharjo (2016) keberfungsian sosial akan ikut berkembang jika manusia merasa puas dengan dirinya sendiri, dan puas atas peran dalam kehidupan serta hubungannya dengan orang lain. Sedangkan Mc. Dowell, et.al dan Froland (dalam Kodaruddin et al., 2020) mengemukakan bahwa keberfungsian sosial merupakan dimensi kesehatan dan kesejahteraan yang mencerminkan bagaimana individu bermasyarakat dengan individu lain, bagaimana individu lain bereaksi terhadap sesamanya, seberapa baik individu melakukan peran yang diharapkan secara sosial, dan bagaimana mereka dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Adanya kegiatan secara daring yang padat membuat mahasiswa terfokus pada kegiatannya tersebut, sehingga intensitas interaksi dengan lingkungan sekitarnya menjadi berkurang. Dalam adanya hal tersebut mahasiswa yang mengurangi intensitasnya berinteraksi dengan lingkungan, tidak menutup kemungkinan akan merasa kesulitan saat melakukan penyesuaian diri kembali pada lingkungan sosialnya yang berakibat pada masalah bagi mereka untuk dapat melaksanakan perilaku yang seharusnya (peran) yang sesuai dengan status sosial yang disandangnya. Keberfungsian sosial berkaitan dengan tanggung jawab individu pada lingkungan terdekat termasuk masyarakat yang ada di sekitarnya, serta tentunya menyangkut dirinya sendiri. Tanggung jawab ini dapat meliputi pemenuhan kebutuhan dasar anggota keluarga dan pemberian kontribusi secara positif pada lingkungan terdekat seperti keluarga dan masyarakat (Apriliani et al., 2020)

Konsep keberfungsian sosial ini mengacu pada kemampuan individu dalam menjalankan peran sosialnya di lingkungan. Menurut Astuty (2018) keberfungsian sosial dapat di bagi dalam beberapa dasar penilaian, yaitu (1) dapat melaksanakan peran, (2) dapat merealisasikan aspirasi, (3) dapat memenuhi kebutuhan, (4) dapat memecahkan masalah. Keberfungsian sosial ini merupakan sebuah kecakapan yang harus dimiliki oleh setiap individu yang akan berguna untuk penyesuaian diri dan upaya dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi (Husmiati, 2013). Menurut Husmiati (2013) individu dapat dikategorikan berfungsi secara sosial apabila dapat memenuhi tugas-tugas dalam kehidupannya dengan, (1) memiliki sebuah tanggungjawab terhadap individu lain, (2) dapat menyelesaikan peran sosialnya dengan baik, (3) mendapat kepuasan diri atas pelaksanaan tanggungjawabnya. Mahasiswa dalam kondisi normal akan mampu memenuhi tugas-tugas seperti yang telah dijelaskan tersebut, namun tugas demikian akan dikategorikan sulit dilaksanakan jika kepadatan kegiatan mahasiswa masih menjadi aktivitas dalam kesehariannya. Aktivitas yang membutuhkan atensi penuh dalam daring ini menimbulkan kelelahan atau *zoom fatigue* dan stres. Hal tersebut tentu berkaitan dengan keberfungsian sosialnya, dimana dapat diketahui keberfungsian sosial erat hubungannya dengan pemenuhan secara psikologis dan fisik. Jika mahasiswa sebagai individu yang menjalankan fungsi sosial ini mengalami kelelahan secara fisik maupun psikologis, dapat dijelaskan bahwa hal tersebut akan berpengaruh, dimana keberfungsian sosial tidak akan terjadi secara penuh oleh mahasiswa tersebut.

Vintan et al (2017) mengemukakan empat hal utama keberfungsian sosialnya seorang individu dapat dilihat dari, (1) kemampuan dalam mengembangkan diri, (2) mampu menampilkan peranan sosial dalam

lingkungan sekitarnya, (3) mampu dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, (4) mampu mengatasi berbagai masalah yang tersedia. Keberfungsian sosial dapat berjalan dengan optimal ketika individu tersebut melakukan sebuah interaksi atau komunikasi sosial dengan lingkungannya, jika komunikasi dan interaksi sosial terhambat maka keberfungsian sosial pada individu tersebut juga akan terdampak (Ibra, 2019). Hal tersebut dapat menjelaskan bagaimana pola mahasiswa yang harus mengikuti kuliah dan kegiatan lainnya secara daring dari rumah, atensi yang penuh diberikan pada aktivitas *online* tersebut sehingga akan mengurangi interaksi dan komunikasi sosial di lingkungan sekitarnya dimana kemudian mempengaruhi keberfungsian sosial.

Menurut Achlis (2011) terdapat ciri-ciri dalam keberfungsian sosial, dimana ciri-ciri tersebut menunjukkan bahwa individu dapat berfungsi secara sosial dengan optimal, seperti (1) dimana individu memiliki persepsi yang realistis, (2) seorang individu dapat belajar untuk manajemen diri dan mendisiplinkan dirinya sendiri, (3) individu tersebut dapat mengupayakan tujuan yang ingin dicapainya, (4) dapat bertanggung jawab dengan kewajiban dan tugasnya, (5) memiliki intensitas kasih sayang yang besar serta dapat memberi tuntunan (mendidik), (6) dapat saling menghargai dan menjaga pertemanan dalam lingkungan sosial sekitarnya, (7) individu dapat melaksanakan tugas dalam lingkup peranan, kehidupan, serta fungsi sosialnya, (8) secara intens dalam menekuni minat dan hobinya, (9) memiliki sifat afeksi kepada orang lain, lingkungan sosialnya, serta dirinya sendiri. Keberfungsian sosial merupakan suatu relasi yang terjadi secara dinamis. Keberfungsian sosial memiliki fokus dimana seorang individu dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Tebentuknya relasi yang dinamis tersebut bertujuan untuk meraih keberfungsian sosial dan terciptanya relasi yang positif dengan individu lain atau kelompok di lingkungannya (Ibra, 2019). Dalam penelitiannya Saris et al (2017) meninjau bahwa terdapat dua indikator pada keberfungsian sosial, yaitu indikator perilaku dan indikator afektif. Indikator perilaku mencakup (a) jumlah teman yang dimiliki, (b) keaktifan andil dalam kegiatan sosial, (c) keterlibatan dalam sebuah kelompok, dan (d) dukungan sosial oleh individu sekitar. Indikator afektif yang meliputi sosio-emosi dan hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitarnya.

Dalam wawancara awal peneliti dengan dua subjek yang telah dipilih dari angket yang disebar, ke dua subjek menjelaskan bahwa mereka mengalami *zoom fatigue* selama masa pandemi ini. Dampak kelelahan yang dirasakan oleh dua subjek tersebut berbeda. Pada subjek A kelelahan *zoom* dipicu karena intensitas menggunakan aplikasi video *conference* yang terlalu lama, dan hal tersebut harus dilakukan subjek A lantaran dirinya selain

kuliah, juga menjalani program magang, dan sempat aktif organisasi. Dampak yang dirasakan subjek A seperti yang dijelaskan, bahwa dirinya mudah tersulut secara emosi, menjadi kritis pada diri sendiri, lebih mudah merasa pesimis, cemas, stres sampai mengakibatkan terjadinya *burnout*, subjek A merasa dirinya lebih individualis, karena merasa sudah lelah akibat aktivitas video *conference* yang menyebabkan dirinya mudah ingin istirahat dan mudah tersulut emosi jika berinteraksi dengan orang lain.

Pada subjek B, *zoom fatigue* dipicu karena adanya intensitas perkuliahan daring yang lama dan perasaan bosan pada pembelajaran daring yang telah berlangsung selama dua tahun ini. Dampak yang dirasakan subjek B berupa subjek yang mudah pusing pada bagian belakang, mudah berkering, sempat merasakan sesak di bagian dada, pinggang sering terasa sakit, subjek mudah sakit akibat asam lambung naik, dan subjek sering mengalami insomnia, subjek lebih mudah marah, merasa cemas, dan lebih mudah bosan yang berujung pada malas, susah berkonsentrasi dan timbulnya prokrastinasi, subjek merasa intensitas berinteraksi dengan sosialnya, terlebih keluarga menjadi berkurang.

Penelitian sebelumnya terkait *zoom fatigue* telah dilakukan oleh Kuntardi (2020) dimana dibahas pula *zoom fatigue* dengan keberfungsian mahasiswa yang membahas terkait bagaimana keberfungsian mahasiswa setelah mengalami *zoom fatigue*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa pasca sarjana. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa pasca sarjana yang telah melaksanakan perkuliahan secara daring selama 11 bulan, dimana dirasa perlu pula pengembangan penelitian ini dilakukan pada mahasiswa strata satu dengan jangka waktu kuliah secara daring lebih lama yakni selama dua tahun, oleh sebab itu penelitian oleh peneliti ini perlu dilaksanakan. Penelitian Apriliani et al. (2020) membahas terkait model keberfungsian sosial pada masyarakat di era normal baru. Penelitian tersebut membahas model keberfungsian sosial yang ditujukan secara umum pada masyarakat dalam konteks sebelum dan sesudah terjadinya pandemi. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian data sekunder, dengan data yang diperoleh dari buku, berita, jurnal, dan dokumen-dokumen pendukung lainnya. Perbedaan penelitian dengan peneliti adalah dimana keberfungsian sosial dikaji dengan mahasiswa yang mengalami *zoom fatigue*, dan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan studi kasus instrumental yang digunakan untuk memahami kasus dengan cakupan yang lebih besar dan mendalam. Namun terdapat persamaan pula dimana penelitian ini dilakukan pada seting waktu kebiasaan baru.

Penelitian Marsuki (2021) meneliti terkait keberfungsian sosial serta gejala somatisasi pada santriwati, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh keberfungsian sosial pada santriwati tersebut terhadap gejala somatisasi. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif. Penelitian tersebut dengan penelitian yang diteliti peneliti saat ini memiliki kesamaan dimana penelitian membahas terkait keberfungsian sosial pada individu usia remaja, pada umumnya mahasiswa merupakan individu dengan usia remaja akhir sampai dengan usia dewasa awal. Namun penelitian yang diteliti oleh peneliti ini berkaitan dengan fenomena *zoom fatigue*.

Berdasarkan tingginya aktivitas yang mengharuskan melalui *video conference* dan berdasarkan angket yang telah peneliti sebar maka diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *zoom fatigue*. Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas keberfungsian sosial pada mahasiswa yang mengalami *zoom fatigue*. Penelitian ini dirasa sangat penting, karena dapat dilihat bahwa masa pandemi telah berlangsung selama dua tahun yang mengakibatkan sistem pembelajaran di lakukan secara daring, sehingga penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas bagi mahasiswa terkait fenomena keberfungsian sosial pada mahasiswa yang mengalami *zoom fatigue*.

METODE

Subjek

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus dipilih untuk memahami fenomena sosial penting, sebuah peristiwa transformasi yang dialami oleh seorang individu (Hodgetts & Stolte, 2012). Peneliti memilih pendekatan studi kasus untuk membantu memahami mengenai keterkaitan fenomena *zoom fatigue* akibat transformasi masa pandemi dengan keberfungsian sosial. Dalam penjelasan Herdiansyah (2015) penelitian menggunakan studi kasus berkaitan dengan studi permasalahan yang digunakan untuk memperoleh pengalaman baru dalam satu atau beberapa kasus pada suatu sistem terbatas (*bounded system*). Metode studi kasus dapat digunakan untuk menemukan sebuah jawaban atas sebuah kasus yang ada serta dapat digunakan untuk mengemukakan ide baru yang digunakan untuk menanggapi suatu isu yang sedang terjadi (Semiawan, 2010). Adapun bentuk studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumental (*instrumental case study*) yang merupakan studi kasus dengan desain dasar teoritis, yang dilakukan untuk alasan eksternal serta digunakan untuk memahami kasus dengan cakupan yang lebih besar dan mendalam.

Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah, mahasiswa universitas X dengan skor *zoom fatigue* yang tinggi berdasar dari angket yang sudah disebar. Dua mahasiswa ini menghabiskan hampir 12-13 jam waktunya dalam sehari pada *video conference*. Peneliti kemudian menghubungi partisipan tersebut dalam rangka meminta persetujuan terkait menjadi subjek dalam penelitian peneliti. Setelah ke dua subjek bersedia, peneliti menindak lanjuti hal tersebut dengan melakukan wawancara awal dengan subjek. Peneliti tidak menggunakan *significant others* karena fenomena *zoom fatigue* serta pikiran maupun perasaan akan lingkungan sosialnya hanya dapat dirasakan dan diketahui oleh individu itu sendiri. Namun pada penelitian ini peneliti melakukan validasi dengan wawancara secara berkala.

Pemilihan topik pada penelitian ini tidak lepas dari pengalaman peneliti sebagai mahasiswa yang menjalani perkuliahan dan kegiatan lain secara daring. Selain kegiatan kuliah, sebagian mahasiswa memiliki aktivitas lain diluar kuliah seperti mengikuti organisasi, magang, atau kegiatan yang lainnya yang juga mengharuskan menggunakan *video conference* dalam pelaksanaan kegiatannya. Dengan terjadinya fenomena *zoom fatigue* ini, beberapa mahasiswa tentunya memilih waktu sendiri untuk beristirahat dan lebih fokus terhadap dirinya sendiri setelah melakukan kegiatan *video conference*, sehingga hal tersebut dapat berdampak kepada keberfungsian di dalam lingkungan sosial. Keberfungsian sosial pada mahasiswa yang mengalami *zoom fatigue* ini diteliti dalam konteks situasi pandemi yang membuat universitas, termasuk universitas X menerapkan pembelajaran secara daring.

Penelitian ini diawali dengan membangun *rapport* dengan kedua partisipan. Herdiansyah (2015) esensi dari *rapport* atau hubungan peneliti dengan subjek tidak cukup dengan hanya terjalinnya hubungan baik melainkan dibutuhkan hubungan yang mendalam, peneliti dengan subjek keduanya perlu menghilangkan batasan-batasan dan membuka topeng personalnya, sehingga peneliti dapat memahami dan menjelaskan terkait apa yang diteliti dari keunikan subjek dengan sebenar-benarnya dan subjek dapat lebih nyaman mengungkap sisi dari dirinya kepada peneliti.

Peneliti telah menyiapkan pedoman wawancara yang dikembangkan saat wawancara berlangsung untuk menggali data lebih dalam kepada subjek, pedoman wawancara tersebut akan berisi pertanyaan-pertanyaan, melingkupi: kondisi psikologis dan sosial subjek sebagai dampak dari *zoom fatigue* yang akan berkaitan dengan keberfungsian sosial, aspek dalam indikator keberfungsian sosial.

Wawancara dilakukan peneliti dengan subjek secara daring melalui aplikasi *Google Meet* dengan

adanya interaksi dua arah, dengan durasi pertemuan 30-45 menit. Wawancara tersebut dilakukan dengan semi-terstruktur, untuk memberi ruang yang bebas bagi peneliti dalam melakukan *probing* terhadap data, namun tetap berkaitan dengan konstruk yang diteliti (Herdiansyah, 2015). Dalam pertemuan secara *online* tersebut subjek dan peneliti menyalakan kameranya sehingga dapat berinteraksi lebih nyaman dengan melihat respon mimik wajah. Wawancara tersebut telah di setujui oleh subjek untuk di dokumentasikan sebagai arsip bagi peneliti, dengan menggunakan fitur *record* yang ada di aplikasi *Google Meet*.

Teknik Analisis

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan merupakan analisis data tematik. Analisis data tematik merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menganalisa data-data kualitatif, teknik analisa data ini sangat tepat dilakukan apabila sebuah penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi apa yang sesungguhnya terjadi dalam sebuah fenomena. Secara khusus analisis data tematik ini digunakan untuk mengidentifikasi pola dalam sebuah peristiwa yang menjadi obyek penelitian (Heriyanto, 2018). Adapun langkah-langkah peneliti dalam melakukan analisis data sebagai berikut: menyusun transkrip wawancara, pemindaian materi, mencatat data lapangan, memilah dan menyusun data berdasar jenis informasi yang di dapat, mempelajari data secara keseluruhan dengan memberikan gagasan umum terkait data yang diperoleh di lapangan, pengkodean (*coding*) terhadap data dengan melakukan pengelompokan kalimat pada kategori yang sama, memberikan label dengan istilah tertentu untuk mendiskripsikan subjek dan tema yang dianalisis, melaksanakan pendekatan naratif dengan mendiskripsikan tema dan menampilkan kembali ke dalam narasi yang akan dilaporkan, penginterpretasian dengan melalui pemaknaan terhadap data yang diperoleh.

Uji keabsahan data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu *member cheking* dan melakukan triangulasi metode atau teknik. *Member cheking* dalam penelitian ini akan dilakukan dengan dua hingga tiga kali tatap muka secara *online* dengan subjek, agar validitas data terjamin. Creswell (2014) menjelaskan bahwa *member cheking* ini memberikan kesempatan bagi subjek untuk mengetahui hasil dari penelitian, maka dari itu peneliti diharuskan melakukan wawancara lebih lanjut dengan subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini berhasil mengungkap empat

tema besar, yaitu mencakup (1) gambaran keberfungsian sosial, (2) dampak perubahan keberfungsian sosial, dan (3) strategi mengatasi dampak akibat perubahan keberfungsian sosial. Berikut ini pemaparan analisis data hasil penelitian yang diperoleh peneliti dari hasil proses wawancara subjek penelitian.

Tema 1: Gambaran Keberfungsian Sosial Pasca Pandemi

Di masa pandemi ini aktivitas hanya dapat terjadi secara terbatas. Terdapat pembatasan dalam hal berinteraksi secara langsung, sehingga interaksi sosial dan aktivitas yang biasanya dilakukan di luar rumah kemudian dilakukan secara daring. Utamanya pada subjek yang merupakan mahasiswa, dimana kegiatan perkuliahan kini diharuskan terlaksana secara *online*. Adanya perkuliahan secara daring ini memaksa mereka untuk selalu berhadapan dengan layar laptop maupun layar gawai mereka, akibatnya interaksi sosial mereka menjadi berkurang.

“Benar benar interaksi sosial jadi berkurang, [...]relasi aku itu tidak terlalu banyak, apalagi selama pandemi aku jadi mengurung diri aja di rumah. (Relasi dengan teman kuliah) makin kesini makin seperti kalau ada butuhnya aja. Kalau di grub gitu kalau ada tugas-tugas aja” (Iyan, 12 November 2021).

“Iya intensitas sosialku jadi terpengaruh berkurang, jadi jarang main dan jarang kelihatan, jarang nongkrong. Kesibukan masing-masing sekarang” (Lea, 16 November 2021).

Intensitas berkumpul juga menjadi berkurang. Pengaturan waktu atas kesibukan kedua subjek dan penyesuaian diri dalam perkuliahan secara daring ini mengakibatkan subjek terkadang harus menolak ajakan bermain, seperti hanya sekedar berkumpul.

“Kemarin kan sempet diajak ke Pacet sama temanku sama kembaranku dan itu aku menolak [...]” (Iyan, 12 November 2021).

“[...] dulu sering *riding* [...] Sekarang sudah tidak pernah, (karena) ada tugas kelas. Sering tapi tidak juga kalau menolak (ajakan untuk bermain) teman” (Lea, 16 November 2021).

Iyan menjelaskan bahwa masa pandemi ini mendukung hubungan sosialnya menjadi lebih memburuk.

“Beda banget. [...]. Situasi pandemi ini mendukung buruknya hubungan hehe [...]. (Seringkali) malah aku tidak digubris (saat berinteraksi) sama tetanggaku yang pada kerja itu” (Iyan, 12 November 2021).

Sedangkan Lea yang mengikuti komunitas karang taruna di lingkungannya, juga menyatakan bahwa interaksi yang terjalin dalam komunitasnya lebih berbeda dibandingkan ketika sebelum masa pandemi. Kegiatan komunitas tersebut tidak dapat terlaksana akibat masa pandemi ini.

“Beda banget (interaksi sosial). Dulu sebelum pandemi yang bikin kompak adalah acara seperti 17-an. Kerjasama timnya benar-benar dibutuhkan, tapi sekarang tidak ada forum untuk bertemu [...]. Sekarang jarang sama anak jarang taruna nongkrong” (Lea, 16 November 2021).

Tema 2: Dampak Perubahan Keberfungsian Sosial

Pada masa pandemi ini hampir sebagian besar aktivitas dilakukan secara *online* dari rumah, dimana hal tersebut tentunya mengurangi intensitas bersosial secara langsung antar individu. Adanya aktivitas yang dilakukan di rumah dengan secara *online* dan tanpa adanya mobilitas seperti pada masa sebelumnya ini akan mengakibatkan beberapa dampak baik secara fisik, psikologis, maupun adanya perubahan-perubahan secara relasi sosial. Sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada keberfungsian sosial subjek.

Kelelahan

Perubahan kebijakan atas perkuliahan yang dilakukan secara *online*, tentunya membutuhkan penyesuaian bagi para mahasiswanya. Interaksi sosial yang dapat dilakukan secara tatap muka, kini hanya bisa melalui layar laptop atau gawai. Dengan upaya penyesuaian dan aktivitas *meeting online* dengan durasi yang telah dipaparkan sebelumnya, kedua subjek mengaku mengalami kelelahan.

“Capek banget lah, tit (akibat *meeting online*) [...].Bahkan dari dampak lelah itu aku keluar dari kamar saja malas. [...] jadi tidak produktif kan” (Lea, 16 November 2021).

“Capek banget tit habis *online* itu. [...] berfikir inovatif dan produktif aja tidak bisa, prokrastinasi, sampai aku berbohong untuk menutupi kemalasanku. ” (Iyan, 18 September 2021).

Adanya kelelahan tersebut menimbulkan dampak pada intensitas sosial mereka.

“Iya, intensitas sosial. gampang baper, ada orang yang menjauh, ada orang yang menganggap aku tidak bisa mengatur waktu [...]” (Iyan, 12 November 2021).

“Terkadang kalau misalkan lagi capek banget, malas untuk bertemu orang-orang. Atau kadang ikut nongkrong tapi jadi *badmood* dan malah bikin suasana tidak enak” (Lea, 16 November 2021).

Kelelahan atas kuliah daring juga menimbulkan rasa ingin menyendiri pada Iyan. Hal tersebut pula yang menyebabkan kelekatan sosial dengan individu lain dengan Iyan berkurang.

“[...]Tidak tau aku kadang itu ngerasa pengen sendirian [...].Lebih ingin sendiri, lebih menarik diri dari lingkungan” (Iyan, 12 November 2021).

Masalah psikologis

Tidak adanya pertemuan subjek dengan individu lain secara langsung memberikan efek jenuh. Aktivitas yang biasanya dilakukan bersama kelompok mereka masing-masing secara bertatap muka, kini harus dilakukan sendiri dengan lingkup ruang yang hampir sama setiap harinya. Kebiasaan baru tersebut mengakibatkan timbulnya rasa sepi.

“Iya bener bener, aku juga ngerasa kesepian gitu ya tit. [...]kalau kesepian pengen keluar, tapi kalau di luar rasanya pengen narik diri. Ngerasa tidak punya siapa siapa [...] itu ada tit rasa seperti itu” (Iyan, 12 November 2021).

“Aku kesepian [...]” (Lea, 16 November 2021).

Pada Iyan, dampak rasa sepi tersebut juga mempengaruhi persepsinya akan kurang adanya dukungan dari individu lain.

“Ngerasa masih hampa, belum benar-benar ada yang ngasih aku *support*, yang benar-benar bisa nemenin aku, nguatin aku waktu aku capek dan sebagainya itu menurut aku masih kurang [...], kurang [...] berkualitas dukungannya dan intens itu kurang banget” (Iyan, 12 November 2021).

Iyan juga menjeaskan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena faktor terlalu keras pada diri sendiri.

“[...] aku memnag tidak bisa kasih batesan aja, terlalu *push to hard* terlalu keras sama diri sendiri [...].ambisiku pribadi yang terlalu keras itu kadang kerasa seperti berat. Terus untuk masalah teman yang terlalu ambis, aku sekarang [...] biarkan sajalah tidak usah nge *push* terlalu keras, dia bisa seperti itu karena fokusnya Cuma satu tit [...]. Sedangkan aku? Kuliah tidak di konversi sepenuhnya, skripsi tetap jalan,

Paragon masih ada, ditambah lagi Malaysia, jadikan semuanya numpuk” (Iyan, 12 November 2021).

Adanya perubahan kebijakan dalam perkuliahan ini mengharuskan kedua subjek untuk dapat beradaptasi dengan situasi yang serba mengalami perubahan. Adanya sejumlah adaptasi tersebut memberikan dampak pada kedua subjek. Kedua subjek menjelaskan bahwa mereka mengalami stres setelah masa pandemi ini.

“Itu sudah pasti, Tita. *stress* parah” (Lea, 16 November 2021).

“Maka dari itu aku stres sekali” (Iyan, 12 November 2021).

Stres yang dialami subjek menimbulkan dampak-dampak yang lain seperti lebih merasa sensitif,

“[...]Rasanya lebih sensiif gitu lo kalau sama anak-anak hehe” (Iyan, 18 September 2021).

“Aku jadi begini, karena suntuk juga melihat tembok saja di kamar, jadi seperti suka marah-marah, sensitif. [...]” (Lea, 16 November 2021).

timbulnya rasa kurang percaya diri,

“Iya, terkadang begini, Tita. Seperti terkadang orang menilai kita itu dari presepsinya sendiri” (Lea, 16 November 2021).

“[...]aku merasa kurang percaya diri sama hidup” (Iyan, 12 November 2021).

menjadi pribadi yang individualis,

“Kalau sekarang, mengerjakannya (tugas kuliah) masing-masing” (Lea, 16 November 2021).

“Tidak ingin nambah-nambah gitu (pertemanan), lebih individualis” (Iyan, 18 September 2021).

merasa rendah diri atas pencapaian orang lain,

“[...]seperti merasa harga diri rendah. Jadi kalau di rumah ngerasa harga diri rendah, ketemu teman-teman yang lebih pintar jadi lebih rendah lagi” (Iyan, 12 November 2021).

“Terus udah merasa bodoh banget dari orang lain, merasa rendah diri banget” (Lea, 16 November 2021).

kurangnya pemanajemenan diri.

“[...] lebih bagus dibanding sebelum pandemi (pemanajemenan diri). Karena sebelum pandemi main bersama teman-teman. Sekarang main jarang jadi lebih baik dibanding sebelum pandemi” (Lea, 16 November 2021).

“[...] batasan-batasan waktu semua seperti hilang. Lagi waktu sama tuhan masa sampai lupa gitu kan, buat *me time* yang berkualitas banget itu kurang, sama saudara perilaku-perilakunya kurang baik [...]” (Iyan, 12 November 2021).

Tidak produktif

Aktivitas kuliah daring yang dirasa melelahkan oleh subjek ini memberikan dampak pada produktifitas mereka. Dimana kedua subjek ini merasa aktivitas perkuliahan secara *online* sudah banyak menyita waktu dan tenaga mereka, sehingga mereka memilih membatasi aktivitas lainnya diluar perkuliahan daring.

“Tidak ada kegiatan lain, ini aja aku udah capek. Paragon, Malaysia itu kan udah mengembangkan diri” (Iyan, 12 November 2021).

“Iya, untuk pengembangan diri aku ikut [...] (hanya) webinar [...]” (Lea, 16 November 2021).

Pada masa perkuliahan daring ini Lea memutuskan untuk berhenti dari himpunan yang ia ikuti sebelumnya.

“Iya aku dulu himpunan, tapi sudah tidak mau lagi sekarang. [...]Tidak, aku benar-benar berhenti tidak mau diajak [...]” (Lea, 16 November 2021).

Ketidak produktifitasan ini tidak hanya terjadi pada bidang akademik, melainkan juga pada tugas rumah yang menjadi kewajiban setiap anggota keluarga masing-masing subjek.

“[...] karena aktivitas seperti tidak tertata, akhirnya menyebabkan semua itu mangkrak seperti cuci piring. Kurang ter manajemen” (Iyan, 12 November 2021).

“[...] pekerjaan rumah itu bisa terpenuhi tapi ya tertunda-tunda” (Lea, 16 November 2021).

Relasi Sosial

Adanya kebijakan perkuliahan daring yang dilaksanakan akibat adanya pandemi mengakibatkan adanya perubahan relasi pada sosial masing-masing subjek. Iyan dan Lea menjelaskan bahwa perubahan relasi sosial yang mereka jalin tidak dapat berjalan selekat sebelum diberlakukannya perkuliahan *online*.

“[...]Tidak akan bisa berhubungan se intens dulu. Sama temanku seperti teman SD ku, gara-gara sekarang ada pandemi, berubah tidak? Ya berubah hahaha, seperti [...] mau memulai pembicaraan itu sungkan seperti nanti aku ngga asik, tidak seru, topik ku terlalu kacang. Dulukan masih ada kativitas di kampus, ketemu teman-teman, kalau sekarang itu rasanya kesana kemari itu seperti takut, apa ya cemas [...]” (Iyan, 12 November 2021).

“Aku memilih untuk berselancar di dunia maya (dibandingkan bersosial)” (Lea, 16 November 2021).

Relasi sosial yang terjalin setelah adanya perkuliahan daring ini menjadi lebih terbatas. Hal tersebut berhubungan pula dengan faktor karakteristik dari individu sebagai teman subjek.

“Iya, dan tergantung temannya juga. Misalkan kalau dia asik, atau kalau dia menyenangkan, kita jadi hilang *stress* nya. [...]” (Lea, 16 November 2021).

“Lebih pasif dan renggang sih tit (pertemanan). [...]Ngerasa tidak ada yang dekat banget kalau teman. Tidak ada (relasi pertemanan di lingkungan sosial subjek)” (Iyan, 12 November 2021).

Hubungan pertemanan dari kedua subjek juga terjadi hanya dengan individu tertentu setelah adanya perkuliahan secara daring.

“Kalau aku ya sama temanku SD itu (berteman), kalau sama orang depan rumah ya cuman *say hai* [...]. (teman seperti) Yanti (dan) kembaranku bisa jadi temen dekat. Cerita apapun sampai bisa cerita hal tabu” (Iyan, 12 November 2021).

“Iya, masih dekat dengan cara *wa*, masih curhat. Kalau teman dekat ya. [...] (kalau) aku ya

curhatnya sama yang dekat-dekat aja, yang bisa aku percaya” (Lea, 16 November 2021).

Pada Iyan, dalam hal berelasi sosial ia menjelaskan bahwa setelah masa pandemi ini ia memerlukan bantuan dari pihak ke tiga dalam menjembatani berkomunikasi dengan individu lain.

“[...] Yang malah mengenalkan aku dengan banyak teman itu ya justru kembaranku itu. Jadi masku itu sebagai mediasi antara aku sama anak-anak lainnya, butuh ada orang yang ngebantu ngomong” (Iyan, 12 November 2021).

Relasi sosial menjadi berubah juga dapat berfaktor dari adanya emosional dari subjek.

“Iya tit, mereka (teman-teman) lebih menjauh dari aku, [...] ya gara-gara aku yang emosionalan [...]” (Iyan, 12 November 2021).

“Ada dampak untuk orang sekitar, karena mereka menjadi samsaknya kita. (Jika) kita jutekin (orang lain) [...] Itu bisa membuat orang lain *badmood*” (Lea, 16 November 2021).

Tema 3: Strategi mengatasi dampak akibat perubahan keberfungsian sosial

Dari beberapa dampak tersebut, masing-masing subjek memiliki strategi yang berbeda dalam mengatasi dampak dari terjadinya perubahan keberfungsian sosial, terlebih lagi akibat aktivitas perkuliahan secara daring. Kedua subjek memilih beberapa aktivitas yang kemudian menjadi sebuah kebiasaan baru bagi mereka setelah berlangsungnya masa pandemi.

Mengalihkan perhatian pada kegiatan lain

Strategi yang berupa aktivitas ini merupakan aktivitas atau kebiasaan baru dari subjek selama masa pandemi. Aktivitas atau kebiasaan baru ini dapat menjadi sters rilis bagi kedua subjek setelah menghabiskan waktu untuk beraktivitas secara daring. Iyan memilih untuk merokok dan melihat film sebagai strateginya dalam mengatasi dampak setelah ia menghabiskan waktu dalam beraktivitas secara daring dan dampak dari perubahan keberfungsian sosial yang terjadi.

“Kalau aku kan *stress relief* kan ngerokok ya tit. Kadang aku merokok, kadang aku pakai vape (rokok elektrik), kadang liat film biar tidak kesepian” (Iyan, 12 November 2021).

Sedangkan Lea memilih untuk berselancar di media online untuk meminimalisir rasa lelah akibat aktivitas secara daringnya.

“[...] Aku memilih untuk berselancar di dunia maya. Atau aku pembaca *wattpad*, jadi aku suka membaca *wattpad*. Aku baca *wattpad* bikin dunia milik aku dan *wattpad*” (Lea, 16 November 2021).

Dukungan keluarga

Keluarga merupakan aspek utama dalam bertumbuhnya seorang individu. Adanya dukungan dari keluarga merupakan sebuah hal yang sangat dibutuhkan selama masa pandemi ini, dimana dapat diketahui pula bahwa aktivitas kedua subjek selama masa perkuliahan daring sebagian besar terjadi di dalam rumah. Suasana rumah dan adanya kelekatan antara anggota keluarga sangat dibutuhkan sebagai tanda adanya sebuah dukungan sebagai penguat atas berbagai penyesuaian yang harus dihadapi oleh subjek selama masa pandemi.

“Cukup, terutama dukungan dari Mama, jadi lebih perhatian. Kalau misalkan sedang mata kuliah, lupa makan dan mama mengingatkan makan. Mama membawakan makanan, buah, bahkan disuapin, aku merasa diperhatikan” (Lea, 16 November 2021).

“Kembaranku sih tit. Paling bangga sama aku dan dukung, ngerasa seperti bangga gitu lo, ngerasa hidup lebih bermakna, lebih percaya diri, menjalani apapun itu jadi percaya diri. Ternyata dibaliknya kita itu masih ada yang bangga dengan eksistensi diriku [...]” (Iyan, 12 November 2021).

Pada kedua subjek kelekatan antar anggota keluarga terjadi secara berbeda. Iyan yang memiliki kerenggangan hubungan dengan ayahnya dan Lea yang menjelaskan bahwa keluarganya bersifat individualis.

“Sebenarnya aku sama kembaranku dekat banget. Kalu hubungan dengan ayahku seperti musuh tambahan” (Iyan, 12 November 2021).

“Aku bisa bilang keluarga aku individualis, kita jarang makan bareng di meja makan. Bertemu mungkin jarang. Kita jarang bertemu walau di rumah. [...] Jadi hubungan aku tidak intens. Itu dari dulu seperti itu” (Lea, 16 November 2021).

Dukungan teman sebaya dan lingkungan

Selain dari keluarga, dukungan dapat berasal dari teman sebaya dan lingkungan. telah dijelaskan sebelumnya bahwa kedua subjek ini memiliki kelekatan dengan beberapa teman tertentu. Dari kelekatan tersebut terbangunlah suatu hubungan yang saling mendukung. Pada Lea, ia juga mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar tempat ia tinggal

“Teman kuliah dan teman rumah. Teman rumah karena dekat jadi jalan bareng. Teman kuliah [...] mendukung untuk bisa mengerjakan tugas. Tetangga aku (juga) mengingatkan makan [...] aku merasa senang sekali [...]” (Lea, 16 November 2021).

“[...]Oiya aku lupa, Hendro itu juga *support* aku banget. [...] setiap kali aku sumpek dia itu pasti datang ke rumah[...] “ (Iyan, 12 November 2021).

Dukungan-dukungan yang diterima oleh subjek tidak lepas dari kelekatan yang di bangun subjek dengan individu-individu tersebut. Terutama individu eksternal seperti teman sebaya dan lingkungan. Untuk itu kedua subjek memiliki upaya dalam menjaga kelekatan relasi sosial tersebut.

“[...] relasi sosial dapat membaik (jika) ditambah lagi kita itu berkaca, kita itu evaluasi diri” (Iyan, 12 November 2021).

“Teman jauh di Surabaya, karena kita jauh dan tidak dekat, menghubungi jadi jarang. Untuk tetap menjalin hubungan akan tetap *chat*, menanyakan kabar, Iya basa-basi” (Lea, 16 November 2021).

Adanya dukungan yang subjek terima memberikan dampak yang positif, seperti menambah rasa semangat dan rasa percaya diri.

“Ya pasti aku senang. Karena kalau sedang capek lalu diberi dukungan langsung tidak hanya bicara, dia sangat membantu [...] aku merasa senang sekali, lebih semangat” (Lea, 16 November 2021).

“Ngerasa seperti bangga gitu lo, ngerasa hidup lebih bermakna, lebih percaya diri, menjalani apapun itu jadi percaya diri” (Iyan, 12 November 2021).

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kedua subjek mengalami perubahan pada keberfungsian sosialnya pasca pandemi seperti merasa kesepian, intensitas pertemuan dengan teman atau kerabat berkurang, merasa sensitif, merasa rendah diri, dan lebih merasa individualis. Kedua subjek memang menghabiskan banyak waktunya pada kegiatan online sekitar 12-13 jam. Dengan durasi tersebut kedua subjek mengaku mengalami kelelahan. Seperti yang dijelaskan Bailenson dalam Daryanto (2021) bahwa penyebab utama timbulnya *zoom fatigue* atau kelelahan akibat

aktivitas daring ini juga dapat dikarenakan adanya mobilitas fisik yang berkurang hal tersebut terjadi secara berulang-ulang, dan kemudian menimbulkan kelelahan dan stres. Hal tersebut menurut Kuntardi (2020) dapat berkaitan dengan keberfungsian sosial individunya, ia menjelaskan bahwa individu yang padat dengan kegiatan secara daring menggunakan media video *conference* dan mengalami *zoom fatigue* tidak menutup kemungkinan akan mempengaruhi keberfungsian sosialnya.

Dalam penelitian Saris et al (2017) diketahui bahwa bahwa keberfungsian sosial memiliki *impact* yang sangat penting terkait perilaku dari keberfungsian sosial yang mencakup kategori jaringan, status aktivitas sosial, dan menerima dukungan sosial sebagai indikator perilaku fungsi sosial. Ditambahkan Saris (2017) terkait afektif dari keberfungsian sosial yang mencakup kesepian, afiliasi, dan kecacatan sosial yang dirasakan sebagai indikator afektif fungsi sosial. Kategori jaringan dioperasionalkan sebagai jumlah orang dewasa dengan siapa peserta memiliki kontak reguler dan penting. Terkait jumlah teman yang dimiliki oleh kedua subjek, mereka menjelaskan bahwa setelah adanya masa pandemi ini intensitas interaksi sosial Iyan dan Lea menjadi berkurang, hal tersebut disebabkan oleh kesibukan masing-masing subjek dengan kegiatan daringnya. Adanya perkuliahan dan kegiatan lainnya dengan secara daring ini menyita waktu mereka untuk selalu berhadapan dengan layar laptop maupun layar gawai mereka. Hal tersebut pula memicu kebiasaan baru subjek. Subjek Iyan menjelaskan bahwa setelah adanya masa pandemi ini, ia lebih gemar mengurung diri di rumah, lebih ingin menyendiri, dan merasa lebih individualis. Hal tersebut yang menyebabkan kelekatan sosial Iyan berkurang. Kelekatan Iyan dengan teman diperkuliahan pun menjadi renggang, ia menjelaskan bahwa interaksi terjadi secara formal jika utamanya terdapat hal-hal penting dalam tugas perkuliahan yang perlu dibahas. Pertemanan subjek Iyan dengan individu di lingkungannya perlu dibantu oleh pihak ke tiga, menurut Iyan hal tersebut dalam rangka menjembatani proses komunikasi dengan individu lain, karena ia sering merasa cemas ketika hendak berkomunikasi dengan orang lain. Kecemasan tersebut timbul karena adanya persepsi negatif pada dirinya sendiri, Iyan cemas jika ia tidak dapat menjadi individu yang baik dalam berkomunikasi dengan orang lain, sehingga menimbulkan ketidak nyamanan bagi individu tersebut. Namun dengan adanya hal tersebut Iyan tetap memiliki kelekatan pertemanan dengan individu tertentu.

Pada subjek Lea pertemanan dengan teman diperkuliahan masih dapat berjalan dengan baik, walaupun interaksi tersebut terjalin melalui media *whatsapp*. Lea memiliki kelekatan yang lebih intens, yang ia jalin hanya dengan individu-individu tertentu.

Selain itu intensitas pertemanan di lingkungan juga masih dapat berjalan dengan baik, walaupun terdapat batasan-batasan berinteraksi setelah adanya pandemi. Subjek Lea menjelaskan bahwa dirinya selama masa pandemi ini lebih memilih berselancar dimedia sosial dibandingkan berinteraksi di luar rumah. Menurut Lea pertemanan dalam masa pandemi ini perlu dipilah, agar relasi pertemanan tersebut dapat saling menguntungkan.

Relasi sosial menjadi berubah juga dapat berfaktor dari adanya emosional dari subjek. Emosional subjek yang tidak dapat terkontrol dapat menimbulkan beberapa dampak yang negatif, seperti terjadinya salah faham antara individu dalam berinteraksi dan tentunya subjek yang dalam keadaan emosionalnya tidak seimbang akan lebih mudah tersulut amarah, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi emosional individu lain pula. Intensitas berkumpul juga menjadi berkurang. Pengaturan waktu atas kesibukan kedua subjek dan penyesuaian diri dalam perkuliahan secara daring ini mengakibatkan subjek terkadang harus menolak ajakan bermain, seperti hanya sekedar berkumpul. Selaras dengan pendapat Raake et al. (2022) bahwa adanya aktivitas daring yang dilakukan individu akan berpengaruh terhadap terjalannya komunikasi dengan kelompok sosial dan ketererlibatan dalam kegiatan sosial.

Dubois dan Miley (2005) menjelaskan bahwa keberfungsian sosial merupakan upaya dalam membangun hubungan yang positif, memenuhi kebutuhan dasar, dan mengutamakan pertumbuhan serta penyesuaian pribadi. Menurut Suharto (dalam Probosiwi, 2018) arti dari keberfungsian sosial ini merupakan kemampuan individu dalam menjalankan peran sosial dalam suatu sistem sosial (jaringan sosial dan lembaga), serta bagaimana individu tersebut dapat menghadapi sebuah tekanan maupun guncangan (*shocks and stress*). Individu dengan kelelahan aktivitas secara daring dapat diasumsikan rentan mengalami kesulitan dalam mengembangkan keberfungsian sosialnya secara optimal, kondisi tersebut dapat terjadi karena individu tersebut mengalami situasi negatif yaitu kelelahan yang kemudian dapat berdampak pada psikologis dan relasi sosialnya. Terlebih lagi dengan adanya kondisi pandemi ini individu mengalami keterbatasan dalam berinteraksi sosial. Keaktifan individu dalam andil pada suatu sistem sosial seperti kegiatan sosial ini berkaitan dengan bagaimana hubungan sosial yang muncul pada lingkungannya. Keaktifan berkegiatan sosial pada subjek dapat ditinjau dari aktivitas apa saja yang dilakukan oleh subjek setelah masa pandemi. Subjek Iyan dan Lea memiliki aktivitas dan kesibukan yang berbeda. Dalam lingkungan masing-masing subjek terdapat komunitas yang dapat diikuti oleh subjek, namun masing-masing subjek memiliki keputusan yang berbeda dalam

berkomunitas. Subjek Iyan memilih untuk tidak mengikuti komunitas yang tersedia di lingkungannya, seperti karang taruna. Ketidak terlibatannya dalam komunitas tersebut membuat Iyan tidak aktif dalam berkegiatan sosial. subjek Iyan menjelaskan bahwa kelekatan dirinya dengan lingkungan juga kurang terjalin baik sebelum atau setelah masa pandemi berlangsung, hal tersebut terjadi karena faktor kesibukan Iyan dalam kegiatannya, merasa tidak digubris oleh lingkungan sekitarnya, dan faktor tidak adanya teman sebaya pada lingkungan sosial terdekatnya.

Ketidak aktifan Iyan dalam sosialnya menandakan bahwa terdapat aspek keberfungsian sosial yang tidak dapat berjalan dengan maksimal. Ketidak berfungsi sosial dapat dijelaskan sebagai kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya, yang berdampak pada pelaksanaan peran atau perilaku yang sesuai dengan status sosial individu tersebut (Fahrezi et al., 2020). Dubois dan Milley (dalam Probosiwi, 2018) mengemukakan klasifikasi keberfungsian sosial, diantaranya keberfungsian sosial asosiatif dan keberfungsian sosial maladaptif. Keberfungsian sosial maladaptif merupakan suatu sistem dimana sistem tersebut tidak dapat melakukan dan mengawali sebuah perubahan apapun. Dalam keberfungsian sosial maladaptif (*maladaptive sosial functioning*) ini terdapat ketidak berhasilan dalam mengatasi sebuah masalah, bahkan pada sistem ini individu dapat menyadari bahwa dirinya memiliki masalah yang berdampak pada terhambatnya aspek berfungsinya secara sosial (Raharjo, 2016). Sesuai dengan penjelasan tersebut, dimana Iyan juga menyadari bahwa dirinya mengalami perubahan keaktifan bersosial dengan teman sebayanya, dimana intensitas berkumpul menjadi berkurang, hal tersebut dikarenakan padatnya aktivitas Iyan pada kegiatan secara daring. Keberfungsian sosial adaptif dapat diartikan dengan sebuah kemampuan individu dalam memanfaatkan sumber interpersonal, personal, dan lingkup sistem sosial dalam menghadapi suatu masalah. Dapat dikatakan adaptif jika individu dapat bersifat fungsional dalam memahami dan mengatasi sebuah masalah yang tersedia (Probosiwi, 2018). Keaktifan berkegiatan sosial pada subjek Lea masih dapat berjalan walau intensitas dari kegiatan dan keaktifan sosialnya berkurang. Lea tergabung dalam kelompok karang taruna yang ada di lingkungannya, dan Lea masih tercatat sebagai anggota aktif dalam komunitas tersebut. Hal tersebut membuat Lea memiliki sejumlah kegiatan dalam lingkungannya. Lea pernah tergabung dalam organisasi himpunan jurusan, namun kemudian ia memilih keluar. Lea juga masih berkumpul dengan teman sebaya yang ada di lingkungannya walaupun intensitas berkumpul tersebut

tidak sekerap sebelum masa pandemi. Dalam hasil yang telah dipaparkan Lea juga menjelaskan bahwa hubungan interpersonalnya berkaitan dengan manajemen stresnya. Hubungan interpersonalnya tersebut sebagai upaya dalam mengatasi sebuah masalah atas kelelahan akibat perkuliahan daring. Keaktifan berkegiatan sosial dan keterlibatan dalam sebuah kelompok pada kedua subjek memiliki perbedaan, dimana subjek Iyan yang memilih untuk pasif dalam bersosial dan berkelompok, sedangkan subjek Lea masih menjalin baik hubungan dengan lingkungan sosial, kelompok karang taruna, dan teman sebayanya. Sejalan dengan hal tersebut Saputra (2019) berpendapat bahwa keberfungsian sosial sangat diperlukan bagi individu guna meningkatkan kualitas hidup, namun pada dasarnya setiap inidividu memiliki prinsip dan keputusan masing-masing dalam menata kehidupannya.

Indikator perilaku keberfungsian sosial juga mencakup dukungan sosial oleh individu sekitar. Tidak dapat dipungkiri kondisi pandemi ini memberikan batasan-batasan bagi individu, timbulnya keharusan untuk penyesuaian dengan kebiasaan baru, sampai menimbulkan rasa cemas dan ketidakpastian. Khususnya bagi mahasiswa yang diwajibkan belajar dari rumah, dimana ruang interaksi mereka dengan lingkungan perkuliahan hanya dapat dilaksanakan secara daring. Keterbatasan-keterbatasan tersebut kemudian dapat memicu kemungkinan stres yang dapat pula berdampak pada keberfungsian sosialnya. Dapat diketahui salah satu faktor penyebab stres pada mahasiswa ini karena mereka merasa sulit untuk mengikuti perkuliahan dari rumah, munculnya rasa lelah, bosan, dan terdapat kemungkinan terjadi miskomunikasi di dalamnya (Rochma & Hartini, 2021). Dengan timbulnya kesulitan-kesulitan tersebut, maka diperlukan adanya dukungan dari individu sekitar sebagai faktor ketahanan atas dampak perkuliahan daring. Menurut Tarigan (2018) dukungan dari individu sekitar dapat memberikan dampak positif pada kehidupan sehari-hari individu, pola tersebut seperti jika individu mengalami kesulitan terhadap suatu masalah, maka dukungan dari individu sekitar dapat memberikan dorongan untuk membuat individu bangkit dari masalah tersebut. Dukungan dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dan dari kelompok tertentu (Rochma & Hartini, 2021). Keluarga merupakan aspek utama dalam bertumbuhnya seorang individu. Adanya dukungan dari keluarga merupakan sebuah hal yang sangat dibutuhkan selama masa pandemi ini, dimana dapat diketahui pula bahwa aktivitas kedua subjek selama masa perkuliahan daring sebagian besar terjadi di dalam rumah. Kedua subjek menjelaskan bahwa masing-masing keluarga mereka merupakan keluarga yang lebih bersifat individualis, dengan kata lain kurang adanya kelekatan

antara anggota keluarga. Namun mereka tetap memiliki kedekatan yang menonjol dengan salah satu anggota keluarga mereka. Pada subjek Iyan, ia merasa adanya dukungan dari keluarganya, seperti dukungan dari adik, kakak, dan saudara kembarnya. Iyan merasa anggota keluarga yang paling dapat mendukung, memberikan saran, dan selalu ada untuk dirinya adalah saudara kembarnya, dari kelekatan tersebut Iyan merasa bahwa hidup lebih bermakna dan menjadi lebih percaya diri. Rochma dan Hartini (2021) menjelaskan bahwa kehadiran keluarga dapat mempengaruhi sosio-emosional seseorang, dimana kondisi sosio-emosional individu khususnya dimasa pandemi ini akan rentan mengalami ketidak stabilan. Pada subjek Lea dukungan muncul dari sang Ibu, perhatian-perhatian yang diberikan oleh Ibu Lea, seperti mengingatkan sampai membawakan makanan untuk Lea, hal tersebut merupakan sebuah dukungan bagi Lea, adanya perhatian tersebut membuat Lea merasa bahwa dirinya lebih diperhatikan.

Selain dari keluarga, dukungan dapat berasal dari teman sebaya dan lingkungan. Dari kelekatan tersebut terbangunlah suatu hubungan yang saling mendukung. Dukungan-dukkungan yang diterima oleh subjek tidak lepas dari kelekatan yang di bangun subjek dengan individu-individu tersebut. Terutama individu eksternal seperti teman sebaya dan lingkungan. Menurut Hurlock (dalam Rochma & Hartini, 2021) remaja dan dewasa awal akan dapat menerima lebih banyak dukungan dari sosial teman sebayanya. Dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh tinggi terhadap ketahanan individu terhadap suatu masalah. Dukungan tersebut dapat diperoleh baik secara kelekatan emosional, penghargaan, dan informasional (Rochma & Hartini, 2021). Kedua subjek memiliki kelekatan dengan teman sebaya. Pada subjek Lea ia memiliki dukungan dari lingkungan sekitarnya pula. Lea menjelaskan bahwa teman sebayanya ini selalu mendukungnya dalam lingkup perkuliahan maupun hal-hal umum lainnya, adanya perhatian dan dukungan dari teman sebaya dan lingkungannya tersebut membuat Lea merasa senang. Adanya hubungan dengan teman sebaya dapat menimbulkan perasaan nyaman dan didukung, interaksi dengan teman sebaya merupakan aspek yang penting dalam sebuah perkembangan sosial individu (Rochma & Hartini, 2021). Berbeda dengan Lea, kelekatan subjek Iyan dengan lingkungan sekitarnya tidak berfungsi secara baik, tidak adanya kelekatan tersebut merupakan faktor tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar pada subjek Iyan. Walaupun pada masa pandemi ini relasi dengan teman sebaya pada Iyan berkurang, namun ia masih memiliki teman yang dapat memeberinya dukungan, dukungan tersebut berasal dari teman-teman tertentu. Adanya dukungan-dukkungan yang subjek terima

memberikan dampak yang positif, seperti menambah rasa semangat dan rasa percaya diri pada kedua subjek.

PENUTUP

Simpulan

Dampak dari kepadatan dan kelelahan aktivitas daring ini memicu terjadinya gangguan pada keberfungsian sosial. Hal ini dapat terlihat dari jumlah teman yang dimiliki berkurang secara signifikan setelah masa pandemi berlangsung, tidak ada keaktifan dalam berkegiatan sosial, dan tidak inginya terlibat dalam sebuah kelompok di lingkungan sosialnya. Terdapat tiga tema yang diperoleh dari penelitian ini yaitu gambaran keberfungsian sosial, dampak perubahan keberfungsian sosial, dan strategi mengatasi dampak akibat perubahan keberfungsian sosial

Pemenuhan keberfungsian sosial sangat penting bagi kelangsungan kehidupan manusia, namun pada kenyataannya dalam menjalankan keberfungsian sosial akan selalu menemui beberapa hambatan pada prosesnya, seperti terkait aspek diri sendiri atau dari pihak eksternal.

Saran

Saran yang ingin peneliti sampaikan kepada mahasiswa untuk belajar dalam mengelola emosional agar tidak menimbulkan dampak pada aspek lain seperti relasi sosial yang kemudian akan mempengaruhi fungsi secara sosial. Kelekatan antara anggota keluarga perlu dijalin pula, agar beban selama masa pandemi dapat dijalani dengan mudah karena adanya dukungan antar anggota keluarga.

Para peneliti selanjutnya disarankan untuk melaksanakan studi-studi yang mampu memperkaya pemahaman pembacanya terkait aspek-aspek dan latar belakang yang berkaitan dengan topik keberfungsian sosialis pada mahasiswa yang mengalami kelelahan aktivitas secara daring atau *zoom fatigue*. Beberapa hal yang dapat diperdalam adalah mengenai keberfungsian sosial terkait dengan perasaan kesepian dan afiliasi individu akibat *zoom fatigue*.

DAFTAR PUSTAKA

Achlis. (2011). *Praktek pekerja sosial I*. Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial.

Agusta, I. (2003). Teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif. In *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi* (Vol. 27, pp. 1–11). Litbang Pertanian, Bogor.

Apriliani, F. T., Wibowo, H., Humaedi, S., & Irfan, M. (2020). *Model keberfungsian sosial masyarakat pada kehidupan normal baru*. 2.

Astuty, S. (2018). *Implementasi program life skill terhadap keberfungsian sosial anak asuh di lembaga kesejahteraan sosial anak (lksa) nur*

muhammad tanjung bungan Makasar. UIN Alauddin Makassar.

Creswell, J. . (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Pustaka Belajar.

Daryanto. (2021). *Bekerja secara daring memicu zoom fatigue, bagaimana mengatasinya?* Itjen Kemendikbud.

Dubois, B. L., & Miley, K. K. (2005). *Social work: An empowering profession*. Pearson.

Duffy, M. W., & Fosslien, L. (2020). *How to combat zoom fatigue*. Harvard Business Review.

Epstein, H. B. (2020). Virtual meeting fatigue. *Journal of Hospital Librarianship*, 00(00), 1–5. <https://doi.org/10.1080/15323269.2020.1819758>

Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran pekerja sosial dalam meningkatkan kemampuan coping stres masyarakat. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28730>

Herdiansyah, H. (2015). *Metode penelitian kualitatif untuk psikologi*. Salemba HUMANIKA.

Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>

Hodgetts, D.J, & Stolte, O. M. . (2012). Case-based research in community and social psychology. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22, 379–389. <https://doi.org/10.1002/casp.2124>

Hodgetts, Darrin James, & Stolte, O. E. E. (2021). Case-based research in community and social psychology: Introduction to the special issue. *Journal of Community and Applied Social Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/casp.2124>

Husmiati. (2013). Peranan harga diri sebagai variabel moderasi dalam hubungan depresi dan keberfungsian sosial internal remaja. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 3, 286–293.

Ibra, M. A. (2019). *Adaptasi sosial mahasiswa imada (ikatan mahasiswa DKI Jakarta dan sekitarnya) dilingkungan universitas Jember*. Universitas Jember.

Kelana, J. B., & Wardani, D. S. (2021). *Penggunaan aplikasi zoom meeting di masa pandemi covid-19 pada pembelajaran sains*. May. <https://doi.org/10.31764/elementary.v4i1.3520>

Kodaruddin, W. N., Sulastri, S., & Wibowo, H. (2020). Penerapan aspek keberfungsian sosial levin sebagai instrumen asesmen di panti lansia Bojonegara Pemalang. *Sospol: Jurnal Sosial Politik*, 8090(4), 236–252. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/sospol.v6i2.12981>

Lee, J., & MD. (2020). *A neuropsychological exploration of zoom fatigue*. Psychiatric Times.

Marsuki, N. (2021). *Keberfungsian sosial gejala somatisasi pada sntriwati pondok pesantren*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Moleong, L. J. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif*.

Remaja Roesdakarya.

Nadler, R. (2020). Understanding “zoom fatigue”: theorizing spatial dynamics as third skins in computer-mediated communication. *Computers and Composition*, 58. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.compcom.2020.102613>

Probosiwi, R. (2018). Keberfungsian sosial masyarakat di daerah rawan konflik di kabupaten Lumajang. *Sosio Konsepsia*, 8(01), 30–44. <https://doi.org/10.33007/ska.v8i1.1488>

Pustikasai, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>

Raake, A., Fiedler, M., Schoenenberg, K., Moor, K. De, & Doring, N. (2022). Technological factors influencing videoconferencing and zoom fatigue. *A Preprint*, 15(5), 195–202.

Raharjo, S. T. (2016a). Kearifan lokal, keberfungsian sosial dan penanganan bencana. *Share: Social Work Journal*, 3(2), 111–125.

Raharjo, S. T. (2016b). Kearifan lokal, keberfungsian sosial dan penanganan bencana. *Share: Social Work Journal*, 4(1), 1–23.

Rochma, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara keberfungsian keluarga dan dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well-being (studi pada remaja yang mengalami stres di masa pandemi covid-19). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 221–228.

Rutledge, P. B. (2020). *Suffering from zoom fatigue? here's why*. Psychology Today.

Sapataro, J. (2020). *The future of work—the good, the challenging & the unknown*. Microsoft 365.

Saputra, G. three. (2019). Dukungan sosial keluarga terhadap keberfungsian sosial penyintas bipolar di komunitas bipolar care Indonesia. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* (Vol. 3, pp. 1–9).

Saraswati Kuntardi, D. V. (2020). Zoom fatigue dan keberfungsian sosial di kalangan mahasiswa. *Journal of Social Sciences and Politics*, 7(2), 72–79.

Saris, I. M. J., Aghajani, M., van der Werff, S. J. A., van der Wee, N. J. A., & Penninx, B. W. J. H. (2017). Social functioning in patients with depressive and anxiety disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 136(4), 352–361. <https://doi.org/10.1111/acps.12774>

Semiawan, C. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Gransido.

Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1).

Vintan, M., Sa, D. H., & Irfan, M. (2017). Keberfungsian sosial bagi mahasiswa penyalahgunaan new psychoactive substance di universitas padjadjaran. *Jurnal Penelitian&PKM*, 4, 165–168.

Wibhawa, B., Raharjo, S. T., & Santoso, M. B. (2015).

Pengantar pekerjaan sosial.

Wolf, C. R. (2020). *Virtual platforms are helpful tools but can add to our stress*. Psychology Today.