

Penggunaan Media Konferensi Video Terhadap *Well Being* dengan *Zoom Fatigue* Sebagai Mediator

Rosa Septyana, Sonny Andrianto, Ratna Syifa'a Rachmahana

¹Magister *Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya*
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta
rosa.septyana@students.uii.ac.id

Abstrak

Konferensi video merupakan salah satu media yang sering digunakan untuk belajar di masa pandemi dan diperkirakan media ini akan tetap digunakan meskipun pandemi telah berakhir. Penggunaan media konferensi video menyebabkan berbagai permasalahan bagi fisik maupun psikologis. Namun penelitian yang berkaitan dengan penggunaan media konferensi video masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *zoom fatigue* mampu memediasi hubungan antara penggunaan media konferensi video terhadap *well-being*. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Indonesia (N=202) yang dikumpulkan secara *convenience sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *zoom fatigue* tidak terbukti dapat menjadi mediator antara beberapa prediktor penyebab *zoom fatigue* dengan *well being*. Namun peneliti menemukan bahwa penggunaan kamera mampu menjadi moderator antara *zoom fatigue* dengan *well being* ($p=0.018$), selain itu peneliti juga menemukan bahwa *zoom fatigue* yang dialami wanita cenderung lebih tinggi dibandingkan pada pria ($p<.001$). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan kerangka kerja untuk penelitian di masa yang akan datang mengenai dampak psikologis dari konferensi video atau sosial media digital lainnya.

Kata Kunci: Konferensi Video, Zoom Fatigue, dan Well Being

Abstract

Video conferencing is one of the media frequently used for learning during the pandemic, and it is estimated that this medium will continue to be used even though the pandemic has ended. The use of video conferencing has led to various physical and psychological problems. However, research related to the use of video conferencing remains limited. This study aimed to examine whether *zoom fatigue* is able to mediate the correlation between the use of video conferencing and *well-being*. This study involved Indonesian students (N=202) who were collected through *convenience sampling*. The results of this study indicated that *zoom fatigue* did not prove to be a mediator for several predictors of the effect of *zoom fatigue* on *well-being*. However, the researchers found that the use of camera was able to become a moderator between *zoom fatigue* and *well-being* ($p=0.018$). In addition, the researchers revealed that the *zoom fatigue* experienced by women was likely higher than in men ($p<.001$). The results of this research are expected to become a framework guide for future research on the psychological impact of video conferencing or other digital social media

Keyword: Video Conferencing, Zoom Fatigue, Well-being