

DIGITAL FATIGUE BAGI KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

(Studi Fenomenologi pada Guru di Kabupaten Lamongan)

Mufidatul Munawaroh¹

muveedha@unisda.ac.id

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan peneliti dalam melihat fenomena adanya pandemic covid 19 yang terjadi di dunia ini khususnya Negara Indonesia. Pandemi covid-19 mengharuskan masyarakat *stay at home*. *Wrok from home*, *school from home* dan kegiatan lainnya termasuk juga kegiatan untuk mengisi waktu luang dilakukan dengan berselancar di internet. Mengakses konten-konten yang sifatnya mendukung pekerjaan maupun untuk mengisi kesenangan saja. Tidak jarang berkeut dengan media digital dari pagi hingga malam. Intensitas berselancar dalam jejaring virtual dan terlalu lama berselancar di internet dapat meningkatkan risiko *digital fatigue*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental guru di Lamongan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian studi fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *digital fatigue* memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental guru di Lamongan yaitu lelah, malas bergerak, pusing atau migrain, otot dan sendi terasa nyeri, mata jadi lebih sensitif terhadap cahaya, pola tidur berubah, muncul gangguan suasana hati (*mood*), sulit berkonsentrasi dan mudah lupa, jenuh, bosan, mudah marah, lebih sensitif, cemas hingga depresi.

Kata Kunci: *digital fatigue*, kesehatan fisik, kesehatan mental

¹ FAI Universitas Islam Darul ‘ulum (UNISDA) Lamongan

A. PENDAHULUAN

Sudah lebih dari dua tahun pandemi Covid-19 (*Corona Virus Disease*) berlangsung di Indonesia. Pada awal Maret 2020, Indonesia telah mengonfirmasi kasus pertama infeksi virus corona penyebab Covid-19. Saat itu Presiden Joko Widodo mengumumkan adanya kasus 1 dan kasus 2 Covid-19 yang teridentifikasi pada seorang perempuan berusia 31 tahun dan ibunya yang berusia 64 tahun².

Kala itu pandemi Covid-19 berjalan di Indonesia, belum ada tanda-tanda bahwa penularan bisa dikendalikan bahkan trennya masih mengalami kenaikan. Pandemi covid-19 tidak hanya dirasakan di Indonesia saja, tetapi diseluruh dunia.

Berbagai upaya penanggulangan untuk meredam dampak dari pandemi Covid-19 di berbagai sektor dilakukan oleh pemerintah. Sesuai dengan peraturan pemerintah setiap orang wajib melakukan 5 M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, membatasi mobilitas dan menjauhi kerumunan). Hal ini dilakukan untuk memutus rantai pandemi covid-19 yang sangat mematikan.

Bukan hanya sektor kesehatan saja, namun pembatasan aktivitas masyarakat berpengaruh pada aktivitas bisnis yang kemudian berimbas pada perekonomian dan juga pendidikan. Kegiatan yang sifatnya berkumpul dan berpotensi mempertemukan banyak orang dalam satu waktu yang sama, kini dibatasi oleh pemerintah sebagai salah satu upaya untuk mencegah penularan semakin meluas. Kegiatan-kegiatan yang dibatasi antara lain, bekerja di kantor atau pabrik, bersekolah, menonton film di bioskop, menghadiri konser musik, transaksi di pasar/mall dan kegiatan sosial keagamaan bahkan menjadi hal yang dibatasi.

Ketidakpastian, kebingungan, dan keadaan darurat yang diakibatkan oleh virus Corona dapat menjadi stressor bagi banyak orang. Ketidakpastian dalam mengetahui kapan wabah akan berakhir membuat masyarakat terutama golongan menengah ke bawah bingung memikirkan nasib mereka. Kehidupan yang berjalan seperti biasa tanpa adanya mata pencaharian membuat mereka kesulitan memenuhi kebutuhan hidup.

Adanya virus Corona yang mengancam setiap orang mempunyai peluang menjadi stressor bagi sebagian besar orang, dan dampaknya bisa jadi sama parahnya dengan

² Kilas Balik 9 Bulan Pandemi Covid-19 dan dampaknya bagi Indonesia. (Desember, 2020). *Berita kompas.com.*. Diunduh dari: <https://www.kompas.com./tren/read/2020/12/03/063000665/kilas-balik-9-bulan-pandemi-covid-19-dan-dampaknya-bagi-indonesia?page=all>. Diakses pada 15 Juli 2021

dampak yang ditimbulkan jika terinfeksi virus tersebut³. Banyak orang tidak bisa beraktivitas dengan nyaman disebabkan adanya pandemi Covid-19. Pada akhirnya, mereka hanya di rumah saja atau biasa kita sebut *stay at home*.

Stay at home bukan hanya aturan yang dikeluarkan pemerintah, namun para tenaga medis profesional juga mengeluarkan nasihat untuk tetap di rumah. *Stay at home* merupakan langkah kecil yang berdampak besar meringankan beban petugas medis sebagai lini terdepan dalam mengobati pasien yang terpapar Covid-19.

Dengan melakukan *stay at home* kita sudah melindungi orang-orang di sekeliling kita agar tidak terpapar virus corona, karena sudah banyak orang yang tidak memiliki gejala namun nyatanya ia terpapar atau biasa disebut dengan *carrier*. Banyak aktivitas yang dapat dilakukan pada saat *stay at home*, contohnya seperti *work from home*, *school from home*, dan kegiatan lainnya. Penggunaan gadget sebagai sarana belajar, bekerja, dan bahkan *commuting* menjadi lebih intens dilakukan. Mata menjadi indra utama dalam kegiatan ini.

Walaupun seperti itu, tentu saja akan muncul rasa bosan dan jenuh saat berada di rumah terus menerus. Rasa tersebut wajar menghampiri ketika dalam masa *social distancing*. Bukan hanya itu saja, takut dan was-was juga kerap hinggap dalam pikiran masyarakat. Dampak pandemi Covid-19 ini bukan hanya melanda secara pribadi namun juga dalam konteks yang lebih umum juga melanda beberapa sektor kehidupan bermasyarakat.

Sebagian besar atau hampir semua orang yang *stay at home* khususnya orang yang bekerja, menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berselancar di internet seperti zoom meeting, webinar, media sosial, dan berbagai platform digital lain.

Kondisi tersebut menjadi masalah kesehatan yang besar di dunia yang menyebabkan penggunaan media digital semakin bertambah bukan hanya bekerja saja namun sekolah, kuliah, dan hampir semua sektor sekarang memanfaatkan berbagai platform digital.

Munculnya istilah normal baru yang disematkan oleh para profesional di seluruh dunia, bahwa bekerja dari rumah menjadi hal yang biasa. Tidak jarang berkulat dengan media digital dari pagi hingga malam. Ditambah lagi aktifitas mengisi waktu bersama

³ Taylor, S. *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. (England: Cambridge Scholar Publishing, 2019).

teman baik sejawat maupun teman dunia maya, semua bisa dilakukan secara virtual. Tentu saja situasi dan kondisi tersebut membuat banyak orang berjam-jam terus terpaku pada gawainya. Segala aktifitas digital seakan-akan menjadi rutinitas yang wajib dilakukan untuk mengisi waktu saat berada di rumah.

Stay at home bisa menyebabkan kehilangan waktu *commuting*, misalnya *work from home*. Artinya bisa mengaburkan batasan dan berisiko memicu stres karena waktu bekerja dan tidak bekerja telah melebur. Ketika batasan waktu tersebut kabur, waktu kerja berpotensi lebih panjang dan pada akhirnya dapat memicu stres.

Bukan hanya *work from home*, pandemi juga membuat kegiatan rekreasi hingga sosialisasi dilakukan secara virtual. Disamping ada beberapa orang yang menggunakan waktu *stay at home* untuk *wrok from home* juga ada beberapa orang yang menggunakan waktunya untuk mengisi waktu luang di luar pekerjaan karena lamanya berada di rumah membuat rasa jenuh dan bosan muncul.

Hal-hal yang dilakukan beberapa dari banyak orang saat mengisi waktu luang salah satunya adalah berselancar di internet dengan mengakses konten-konten yang sifatnya mendukung pekerjaan maupun untuk mengisi kesenangan saja, misalnya saja mengakses media sosial (What up, Face book, Twitter, dll), bermain game online, membaca berita online, melihat film/drama, dll. Intensitas berselancar dalam jejaring virtual, terlalu lama berselancar di internet dan larut dalam media sosial dapat meningkatkan risiko *digital fatigue*.

Secara umum *digital fatigue*/kelelahan digital adalah kondisi kelelahan mental dan fisik yang disebabkan oleh pemakaian media digital secara berulang dan terus menerus. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk menulis tentang *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental guru (studi fenomenologi pada guru di Kabupaten Lamongan).

Pertanyaan yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah apa dampak negatif *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental guru di Kabupaten Lamongan? Fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak negatif *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental guru di Kabupaten Lamongan.

Penelitian dilakukan dengan cara memahami dan menganalisis pengalaman kehidupan sehari-hari partisipan, aktifitas-aktifitas partisipan selama *stay at home* terutama saat *wrok from Home*, perasaan-perasaan partisipan selama *stay at home*, dan

interaksi partisipan dengan lingkungan sekitar. Partisipan penelitian ini adalah guru di Kabupaten Lamongan dan selama diterapkannya aturan *social distancing* selalu berada di rumah.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode tersebut digunakan untuk menyelidiki hal-hal yang terdapat dalam lingkungan alami (*natural settings*), dan mencoba menginterpretasi fenomena yang ada. Penelitian kualitatif diartikan sebagai kegiatan-kegiatan terencana, mencakup seperangkat praktek penafsiran yang memudahkan dunia partisipan dan informan dapat terlihat. Terdapat lima pendekatan metodologis dalam penelitian kualitatif, yaitu: biografi, studi kasus, fenomenologi, *grounded theory*, dan etnografi. Perspektif penelitian yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu; fenomenologi yang mengkaji mengenai dampak *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental guru di Lamongan⁴.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah individu yang sering disebut sebagai partisipan. Pemilihan partisipan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan berdasarkan pertimbangan yang telah ditentukan⁵ dengan jumlah 10 partisipan. Persyaratan administratif dalam penentuan partisipan, terdiri atas; (1) berstatus guru Negeri/Swasta PNS/Non PNS di Lamongan dari tingkat MI hingga MA.; (2) aktif melaksanakan tugas di madrasah tempat mengajar; (3) Memiliki kartu kepegawaian; dan (4) Memiliki masa kerja minimal 5 tahun secara tetap.

Data-data pendukung yang relevan dengan konteks penelitian, peneliti peroleh dari sumber-sumber yang dapat memberikan informasi atau keterangan mengenai permasalahan yang akan diteliti diantaranya, yaitu;

1. Informan

Penulis memanfaatkan *significant others* sebagai informan yang kompeten dalam memberikan informasi berkaitan dengan pengalaman mengajar guru-guru di Lamongan. Informan dalam penelitian ini yaitu informan tahu dan informan pelaku. Informan tahu dalam penelitian ini, yaitu Dinas Pendidikan dan Pengajaran Kabupaten Lamongan, yang mengetahui data tentang guru-guru di Kabupaten

⁴ Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S.. *The Discipline and Practice of Qualitative Research*. (2nd.ed). (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2000). h.1-32 ; Creswell, J. W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among five traditions* (2nd.ed). (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2007).

⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: PT Alfabet. 2016). h.224.

Lamongan. Informan pelaku, yaitu mereka yang mengenal lebih dekat karakteristik guru yang terpilih sebagai partisipan; guru-guru lain sebagai rekan kerja partisipan.

2. Dokumen tertulis dan tidak tertulis

Untuk melengkapi dan mendukung informasi, penulis menggunakan dokumen tertulis mengenai partisipan, yang meliputi; SK guru, Surat keterangan aktif melaksanakan tugas, dan lain sebagainya yang berfungsi untuk memberikan informasi tambahan dan dapat dijadikan sebagai bukti informasi verbal dari partisipan. Sedangkan dokumen tidak tertulis yang digunakan dalam penelitian ini berupa simbol-simbol yang ditemukan selama penelitian, diantaranya; keadaan demografi wilayah dan lingkungan sekolah dan tempat tinggal partisipan. Dokumen tidak tertulis difungsikan sebagai tambahan informasi kepada penulis yang dapat menjadikan informasi lebih akurat.

Wawancara menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara tak berstruktur, dimana partisipan mendapatkan kebebasan dan kesempatan mengeluarkan pikiran, pandangan, dan perasaan secara natural. Wawancara ini dilakukan dengan berdialog langsung dengan sumber data. Pertanyaan terbuka (*open-ended questions*) diajukan kepada partisipan agar memberikan jawaban secara terperinci apa yang ingin dikemukakan, *open-ended questions* akan memudahkan proses dialog dan membantu partisipan menggambarkan pengalamannya secara jelas tanpa ada unsur rekayasa⁶.

Observasi yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu dengan berpartisipasi sebagai pemeran serta, dalam hal ini peneliti mengamati secara langsung lokasi sekolah dan lingkungan tempat tinggal partisipan, aktifitas-aktifitas partisipan selama *stay at home* terutama saat *wrok from home* dan interaksi partisipan dengan lingkungan sebagai tambahan informasi mengenai dampak *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental partisipan.

Panduan observasi dalam penelitian ini menggunakan alat (*instrument*), berupa; 1) catatan anekdot (*anecdotal record*) mengenai catatan lapangan selama proses penelitian berlangsung mengenai hal-hal maupun perilaku-perilaku yang menggambarkan fenomena dampak *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental

⁶ Moustakas, C. *Phenomenological Research Methods*. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 1994). h. 12 ; Creswell, J. W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among five traditions (2nd.ed)*. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2007).

guru di Lamongan, dan 2) skala nilai (*rating scale*) yang berskala tiga (tidak pernah, jarang, pernah) untuk mengamati kualitas dari gejala-gejala fenomena dampak *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental yang dimunculkan pada perilaku partisipan.

Dokumentasi dipergunakan untuk keperluan penelitian karena; 1) berfungsi sebagai sumber yang stabil dan mendukung, 2) berfungsi sebagai bukti untuk suatu pengujian, 3) memiliki sifat alamiah karena sesuai dengan konteks, lahir dan berada dalam konteks dan, 4) hasil pengkajian isi akan memperluas pengetahuan terhadap sesuatu yang diselidiki⁷.

Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pengalaman mengajar guru di Lamongan berupa; surat pernyataan melaksanakan tugas, daftar riwayat hidup, dan lain sebagainya.

Kredibilitas dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk; 1) cermat mencatat temuan di lapangan; 2) menata hasil temuan dengan lengkap dan teratur; 3) *member check*, yaitu dengan meminta partisipan membaca kembali hasil temuan yang dicatat dan menandatangani; 4) pengecekan sejawat, berupa pengecekan hasil wawancara, observasi dengan rekan sejawat dan diskusi dengan ahli; 5) triangulasi data, berupa pemeriksaan keabsahan data melalui sumber lainnya, yaitu; dokumen tertulis, pihak sekolah, dan dinas terkait; 5) kecukupan referensi, yaitu; sebagai alat yang dapat membantu peneliti di lapangan dan sebagai alat evaluasi dalam penyusunan hasil penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Digital Fatigue*

Digital atau lebih sering disebut digitalisasi adalah bentuk perubahan dari teknologi mekanik dan elektronik analog ke teknologi digital. Kehadiran digitalisasi ini menjadi awal era informasi digital atau perkembangan teknologi yang lebih modern. Digital adalah bentuk modernisasi dari penggunaan teknologi dimana sering dikaitkan dengan kemunculan internet dan komputer⁸

Dengan digitalisasi, segala hal dapat dikerjakan dengan mudah melalui suatu peralatan canggih untuk memudahkan urusan masyarakat. Di masa pandemi Covid-19,

⁷ Patton, M. Q. *Qualitative Evaluation Methods*. (Beverly Hills: SAGE Publications, 1990).; Agusta, I. *Metode Kualitatif: Makalah Lokakarya Metode Kualitatif*. (Fakultas ekonomi: Universitas Jakarta, 2005). h. 25; Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2007). h. 6.

⁸ Pengertian Digital. (Januari, 2020). *maxmanroe.com..* Diunduh dari: <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-digital.html>. diakses pada 20 Juli 2021

stay at home menjadi keharusan bagi masyarakat karena itulah memanfaatkan digitalisasi menjadi salah satu alternatif solusi menarik yang dapat digunakan untuk memudahkan masyarakat menjalani kehidupannya sehari-hari, misalnya *work from home*, *commuting* dan lain sebagainya. Namun jika menggunakan digital tersebut secara terus menerus/berlebih maka akan menimbulkan *digital fatigue*.

Fatigue berasal dari kata “*fatigare*” yang berarti hilang lenyap (*waste-time*). Secara umum dapat diartikan sebagai perubahan dari keadaan yang lebih kuat ke keadaan yang lebih lemah. Istilah *fatigue* merupakan kondisi yang ditandai dengan perasaan lelah dan menurunkan kesiagaan serta berpengaruh terhadap produktivitas kerja. Namun, banyak definisi kelelahan yang berkembang disebabkan oleh konsep kelelahan yang bersifat majemuk⁹.

Fatigue atau kelelahan secara fisiologis adalah penurunan kekuatan otot disebabkan karena kehabisan tenaga dan peningkatan sisa-sisa metabolisme, misalnya asam laktat dan karbon dioksida. Dalam arti psikologis *fatigue* adalah keadaan mental dengan ciri-ciri menurunnya motivasi, ambang rangsang yang tinggi, menurunnya kecermatan dan kecepatan pemecahan persoalan¹⁰.

Dalam buku *Engineering Physiology* definisi kelelahan adalah tahapan dimana seseorang berkurang kemampuannya untuk melanjutkan gerakan atau kerja fisik pada umumnya¹¹. Sedangkan Heru Sutadi, Executive Director Indonesia ICT Institute mengatakan bahwa *digital fatigue* berarti kelelahan media digital¹².

Kepala Instalasi Rehabilitasi Psikososial RS Jiwa Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor, dr. Lahargo Kembaren SpKJ. mengutarakan bahwa *digital fatigue* adalah suatu kondisi kelelahan mental dan fisik yang disebabkan oleh pemakaian media digital secara berulang dan terus-menerus¹³.

Psikolog Ikhsan Bella Persada menjelaskan kepada Klikdokter bahwa *digital fatigue* diartikan sebagai perasaan lelah secara fisik dan mental akibat terlalu lama

⁹ Grandjean, E. *Fatigue Dalam : Parmeggiani, L.ed Encyclopedia of Occupational Health and Safety, Third (Revised) ed.* (International Labour Organization, Geneva, 1993). h.22

¹⁰ Soetomo, Dr., (1981). *Fatigue dalam Dunia Penerbangan*, Cermin Dunia Kedokteran. (20 Juni 2008). Diunduh dari: <http://www.kalbe.co.id>

¹¹ Karl H.E. Kroemer, Hiltrud J. Kroemer, Katrin-Elbert E. Kroemer. *Engineering Physiology Bases of Human Factors Engineering/Ergonomics (Fourth Edition)*. (Springer Heidelberg Dordrecht London New York, 2010). h. 93

¹² Bergelut Mengatasi Digital Fatigue. *republika.id*. Diunduh dari: www.republika.id/posts/14237/bergelut-mengatasi-digital-fatigue. Diakses pada 21 Juli 2021

¹³ Bergelut Mengatasi Digital Fatigue. *republika.id*. Ibid.

mengakses internet¹⁴.

Digital fatigue adalah suatu kondisi kelelahan mental dan fisik yang disebabkan oleh pemakaian media digital secara berulang dan terus-menerus¹⁵.

Digital fatigue adalah suatu kondisi kelelahan mental dan fisik yang disebabkan oleh pemakaian media digital secara berulang dan terus menerus. Kelelahan ini dapat berujung pada masalah kesehatan fisik dan masalah kesehatan jiwa¹⁶.

Dari paparan definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *digital fatigue* adalah suatu kondisi kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh pemakaian media digital secara berulang dan terus menerus hingga dapat berujung pada masalah kesehatan fisik dan mental.

2. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik atau kesehatan jasmani menurut Prof. Soedjatmo Soemowardoyo adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan¹⁷.

Kesehatan fisik adalah keadaan baik, artinya bebas dari sakit, seluruh badan serta bagian-bagiannya. Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan¹⁸.

Kesehatan jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan¹⁹.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental

¹⁴ Digital Fatigue Kelelahan yang Berdampak pada Fisik dan Mental. (April, 2021). *goodnewsfromindonesia.id*. Diunduh dari: www.goodnewsfromindonesia.id/2021/04/28/digital-fatigue-kelelahan-yang-berdampak-pada-fisik-dan-mental. Diakses pada 25 Juli 2021

¹⁵ Bergelut Mengatasi Digital Fatigue. *republika.id*. Op. cit. diakses pada 25 Juli 2021

¹⁶ Digital Fatigue. *hellosehat.com*. Diunduh dari: <https://hellosehat.com/mental/digital-fatigue/> Diakses pada 5 Agustus 2021

¹⁷ Kebugaran Jasmani. *id.scribd.com*. Diunduh dari: <http://id.scribd.com/doc/22056994/kebugaran-jasmani>. Diakses pada 5 Agustus 2021

¹⁸ Sukmahayati, Linda. Kesehatan Fisik dan Psikis. 2013. Diunduh dari: <http://lindasukmahayati.blogspot.com/2013/12/kesehatan-fisik-dan-psikis.html>

¹⁹ Mukholid, Agus. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Yudhistira. Jakarta, 2007). h. 9

belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pada pelayanannya²⁰.

Kesehatan Mental didefinisikan sebagai suatu keadaan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi ke komunitasnya. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu karena berkaitan dengan perilaku di semua tahap kehidupan²¹.

Pandemi COVID-19 menjadi masalah kesehatan yang besar di dunia. Bukan hanya dari sisi penyakit itu sendiri, tapi juga dari sisi perubahan kebiasaan seperti penggunaan media digital yang semakin bertambah. Sekolah, kuliah, bekerja, dan banyak hal lain sekarang memanfaatkan berbagai platform digital. *Stay at Home* menjadi aturan yang wajib dilakukan oleh warga negara terutama di Indonesia agar pemerintah dapat menekan angka merebaknya virus covid-19. Karena itulah tidak jarang kita berkegiatan dengan media digital dari pagi hingga malam. Situasi dan kondisi ini perlu diwaspadai karena bisa menimbulkan masalah baru yang disebut sebagai *digital fatigue*.

Digital fatigue adalah kelelahan fisik dan mental yang timbul akibat pemakaian media digital secara berulang dan terus menerus. *Digital fatigue* bisa berkontribusi pada terjadinya *burn out* yang dialami individu. Lama durasi dan jarak menghadap layar komputer, tidak adanya jeda di antara bekerja dan istirahat, hingga kendala teknis seperti sinyal yang terputus-putus dapat menjadi faktor yang bisa membuat individu merasakan *digital fatigue*.

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan yang berkaitan dengan tema yaitu dampak *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental.

4. Dampak *digital fatigue* bagi kesehatan fisik

Berkegiatan seharian penuh menggunakan media digital bisa menimbulkan masalah kesehatan fisik. Membutuhkan usaha yang besar bagi tubuh dan otak saat

²⁰ Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). 2018. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>; Ridlo, I. A., & Zein, R. A. Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional serta Tantangan Aktual. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2015.

²¹ WHO. *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice (Summary Report)*le. (In World Health Organization, 2004).

berinteraksi secara virtual/digital. Apabila dilakukan secara berlebihan dan berkepanjangan maka dapat mengganggu kesehatan fisik bahkan fungsi atau kerja otak sehingga menjadi *hyper-focused* dan *overstimulated*.

Dalam media digital terdapat *blue light* yang apabila digunakan secara langsung akan memengaruhi mata dan saraf mata (retina) yang langsung menuju otak. *Blue light* adalah sinar biru yang dipancarkan dari layar perangkat digital seperti televisi, PC, laptop, smartphone, tablet, dan perangkat gadget lainnya. Sinar biru tersebut awalnya diciptakan sebagai sinar buatan untuk menerangi layar gadget yang digunakan seseorang²².

Sangat berbahaya jika berlebihan terkena pancaran *blue light*. Misalnya, apabila terkena paparan *blue light* disaat waktu yang ada seharusnya digunakan untuk beristirahat dan tidur maka dapat mengakibatkan sulit mengantuk atau tidur. Tentu saja hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan.

Saat seseorang kesulitan untuk tidur, maka waktu istirahat menjadi berkurang dan bisa menyebabkan gangguan kesehatan, tidak terkecuali pada mata. Kurang tidur dapat membuat mata lelah hingga bisa saja menyebabkan muncul kantung mata atau umum disebut mata panda. Penggunaan PC, laptop, smartphone, tablet, dan perangkat gadget lainnya dalam durasi yang panjang dapat menyebabkan mata lelah²³, perih²⁴ dan sakit²⁵ ditandai dengan pandangan yang kabur²⁶, mata iritasi²⁷ dan juga kering²⁸.

Bukan hanya berbahaya bagi mata, paparan berlebihan dari *blue light* yang terdapat di media digital, juga dapat membuat otak lelah²⁹. Ada banyak bukti bahwa paparan *blue light* memengaruhi produksi melatonin dalam otak. Menurut Dr. Breus, melatonin adalah hormon yang mengatur reaksi tubuh saat tidur. Melatonin tidak membuat seseorang tidur, namun seperti sinyal ke otak untuk memulai proses memasuki kondisi kantuk. Inilah sebabnya mengapa *blue light* dipasarkan sebagai cara

²² Info Kesehatan Mata dari Kmn Eyecare Artikel: Ketahui Apa Itu Blue Light Bahaya dan Manfaatnya. *klินิกmatanusantara.com*. Diunduh dari: <https://www.klinikmatanusantara.com/Id/Ketahui-Lebih-Lanjut/Info-Kesehatan-Mata-Dari-Kmn-Eyecare/Artikel/Ketahui-Apa-Itu-Blue-Light-Bahaya-Dan-Manfaatnya/>. Diakses pada 5 Agustus 2021

²³ Wawancara dengan partisipan SM pada 12 Juli 2021 dan partisipan M pada 7 Agustus 2021

²⁴ Wawancara dengan Partisipan IN pada 23 Juli 2021 dan partisipan INF pada 20 Agustus 2021

²⁵ Wawancara dengan Partisipan AF pada 29 September 2021

²⁶ Wawancara dengan Partisipan ZS pada 5 Juni 2021, partisipan SMH pada 25 Juli 2021, dan partisipan SM pada 10 September 2021

²⁷ Wawancara dengan Partisipan APU pada 15 Agustus 2021

²⁸ Wawancara dengan Partisipan AFQ pada 15 Juni 2021

²⁹ Wawancara dengan partisipan AF pada 12 Juli 2021, partisipan IN pada 7 Juli 2021, dan partisipan SU pada 10 Agustus 2021

untuk menyesuaikan kembali pola tidur setelah penerbangan panjang, bukan sebagai bantuan untuk segera tidur³⁰.

Secara ilmiah, apabila terkena pancaran *blue light* akan mengurangi produksi hormon perangsang tidur atau melatonin. Saat hormon ini berkurang, maka rasa mengantuk pun juga berkurang. Meskipun mata dan badan sudah sangat lelah, seseorang yang terkena pancaran *blue light* tidak akan pernah bisa mengantuk tanpa adanya hormon melatonin. Jika kondisi tersebut terus menerus terjadi dapat berdampak pada timbulnya sakit kepala³¹ bahkan migrain³², juga sulit konsentrasi³³.

Kesehatan fisik salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Dengan kondisi kemajuan teknologi seperti sekarang ini, banyak aktivitas yang dimudahkan dengan adanya bantuan teknologi. Penggunaan lift, *remote control*, komputer, gadget, kendaraan bermotor dan sebagainya menyebabkan adanya penurunan aktivitas fisik.

Sebagai akibat dari penurunan aktivitas fisik, aktivitas organ tubuh menjadi menurun atau kurang bergerak (*hypokinetic*). Pada kondisi tersebut, organ tubuh yang biasanya mengalami penurunan aktivitas adalah organ-organ vital seperti paru-paru, jantung, dan otot yang memiliki peran besar pada kesehatan jasmani seseorang.

Gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja dan kurang bergerak, serta ditambah adanya faktor gaya hidup yang kurang sehat (makan tidak sehat atau merokok) dapat menimbulkan penyakit-penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kencing manis ataupun berat badan yang berlebih. Studi WHO pada faktor-faktor risiko menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia³⁴.

Sedentary lifestyle atau kurang bergerak dapat membuat peredaran darah tidak lancar, terjadi gangguan otot hingga persendian³⁵.

Saat menatap layar dengan durasi yang lama yaitu mengakses media digital berselancar dalam internet, dapat memunculkan rasa lelah berlebihan walau sudah

³⁰ Ketahui Pengaruh Blue Light Terhadap Pola Tidur Dan Kerja Otak. *Fimela.com*. Diunduh dari: <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4166677/ketahui-pengaruh-blue-light-terhadap-pola-tidur-dan-kerja-otak>. Diakses pada 6 Agustus 2021

³¹ Wawancara dengan Partisipan INF pada 15 Agustus 2021, partisipan M pada 25 September 2021, dan partisipan AF pada 10 September 2021

³² Wawancara dengan Partisipan SU pada 15 Juli 2021

³³ 3 Bahaya Akibat Paparan Cahaya Biru DARI Layar Gadget. *hellosehat.com*. Diunduh dari: <https://Hellosehat.Com/Mata/Penyakit-Mata/3-Bahaya-Akibat-Paparan-Cahaya-Biru-Dari-Layar-Gadget/>. Diakses pada 6 Agustus 2021. Dan juga Wawancara dengan Partisipan SM pada 15 Mei 2021

³⁴ Departemen Kesehatan RI. *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta, 2002). h. 12

³⁵ Digital Fatigue. *hellosehat.com*. Diunduh dari: <https://hellosehat.com/mental/digital-fatigue/> Diakses pada 7 Agustus 2021

cukup istirahat³⁶, malas bergerak³⁷, sering sakit kepala bahkan migrain³⁸, otot dan sendi terasa nyeri di bagian leher, pundak, dan punggung³⁹ serta lelah jika harus berhadapan dengan kegiatan digital seperti *meeting* atau presentasi daring yang berdurasi panjang⁴⁰.

5. Dampak *digital fatigue* bagi kesehatan mental

Digital fatigue juga bisa berdampak pada kesehatan mental, termasuk gangguan tidur, pola makan, emosional seperti mudah marah dan lebih sensitif, bahkan bisa sampai menyebabkan depresi, psikotik, dan gangguan kecemasan.

Saat menatap layar untuk durasi yang lama, mata merasa lelah. Sehingga rekomendasi dari dokter adalah mengalihkan beberapa menit pandangan dari layar ke sekitar, namun tidak semua orang yang bekerja jarak jauh punya fasilitas untuk mengalihkan pandangannya. Akibatnya, mata dipaksa untuk melihat lama ke layar tanpa bisa refresh. Hal ini dapat menyebabkan seseorang menjadi capek, bingung, tertekan bahkan stres.

Saat menatap layar dengan durasi yang lama yaitu mengakses media digital berselancar dalam internet membuat partisipan bingung⁴¹, tertekan⁴² bahkan depresi⁴³ saat terus menerus dipaksa melihat ke layar komputer atau gadget mereka.

Lama durasi dan jarak menghadap layar komputer, tidak adanya jeda di antara bekerja dan istirahat, hingga kendala teknis seperti sinyal yang terputus-putus, itu pun dapat menyebabkan seseorang jadi lebih mudah lelah, sulit konsentrasi, mudah marah, dan mudah cemas. Jika tidak ditangani dengan benar, kondisi ini bisa berubah menjadi depresi. Karena terlalu asyik dan sibuk berselancar di dunia digital, pola tidur bisa saja berubah. Akibatnya, seseorang bisa saja tidur terlalu pagi dan bangun selalu kesiangan.

Seseorang lebih rentan mengalami perubahan mood saat merasa lelah dan jenuh dengan kegiatan yang diakibatkan karena terus mengakses dunia virtual. Tidak heran

³⁶ Wawancara dengan partisipan APU pada 12 Juli 2021, partisipan M pada 7 Agustus 2021, dan partisipan SU pada 10 Agustus 2021

³⁷ Wawancara dengan Partisipan INF pada 15 Agustus 2021, partisipan M pada 25 September 2021, dan

³⁸ Wawancara dengan Partisipan IN pada 15 Agustus 2021, partisipan AFQ pada 15 Juni 2021

³⁹ Wawancara dengan Partisipan ZS pada 29 September 2021

⁴⁰ Wawancara dengan Partisipan IF pada 5 Juni 2021, partisipan SMH pada 25 Juli 2021, dan partisipan SM pada 10 September 2021

⁴¹ Wawancara dengan Partisipan INF pada 15 Agustus 2021, partisipan M pada 25 September 2021

⁴² Wawancara dengan Partisipan IN pada 15 Agustus 2021, partisipan AFQ pada 15 Juli 2021

⁴³ Wawancara dengan Partisipan ZS pada 29 September 2021

jika mood setiap hari bisa sangat bervariasi. Misalnya, menyenangkan, menyebalkan, menyedihkan, dan lain-lain. Hal tersebut dapat berimbas pada kualitas interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya yang semula baik dan dinamis menjadi kurang baik dan tidak bersemangat.

Keharusan menatap layar komputer atau gadget secara terus menerus disebabkan karena tuntutan tugas dari lembaga tempat bekerja membuat partisipan lelah. Karena *stay at home* menyebabkan tidak adanya batasan antara bekerja, bermedsos, mengakses berita online dan acara-acara hiburan, sehingga mengaburkan antara bekerja dan istirahat. Perubahan mood saat *stay at home* terutama saat *work from home* kerap dirasakan oleh partisipan saat *stay at home* terutama saat *work from home*.

Kondisi tersebut dapat menyebabkan mereka menjadi sulit konsentrasi, lebih mudah marah, cemas bahkan depresi, apalagi jika ada kendala teknis seperti sinyal yang terputus-putus mereka sering mengalami perubahan mood (menyenangkan, menyebalkan, menyedihkan, dan lain-lain)⁴⁴.

D. KESIMPULAN

Temuan hasil analisis data dan interpretasi disimpulkan pada bagian ini untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai dampak *digital fatigue* bagi kesehatan fisik dan mental guru di Kabupaten Lamongan.

Penggunaan media digital saat pandemi bisa memicu *digital fatigue*, apalagi jika dilakukan secara berlebihan. Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa *digital fatigue* pada guru di Kabupaten Lamongan memiliki dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental mereka.

Dampak *digital fatigue* pada kesehatan fisik guru di Kabupaten Lamongan, antara lain:

1. Muncul rasa lelah yang berlebihan, meski sudah cukup istirahat
2. Sering timbul rasa bosan dan malas bergerak
3. Timbul perasaan lelah jika dihadapkan dengan kegiatan digital, seperti *zoom meeting*, *webinar*, dan sebagainya.
4. Sering pusing atau migrain (sakit kepala sebelah)
5. Otot dan sendi terasa nyeri, terutama di bagian leher, pundak, dan punggung

⁴⁴ Wawancara dengan partisipan ZS pada 29 September 2021, partisipan SU pada 29 September 2021, Partisipan IF pada 5 Juni 2021, partisipan SMH pada 25 Juli 2021, dan partisipan SM pada 10 September 2021, Partisipan M pada 23 Juli 2021 dan partisipan INF pada 20 Agustus 2021, partisipan IN pada 29 September 2021

6. Mata jadi lebih sensitif terhadap cahaya
7. Sering merasa lelah ketika dihadapkan dengan situasi yang berulang

Sedangkan *digital fatigue* bagi kesehatan mental guru di Kabupaten Lamongan bisa menyebabkan kondisi-kondisi sebagai berikut:

1. Pola tidur berubah
2. Muncul gangguan suasana hati (mood)
3. Sulit berkonsentrasi dan mudah lupa
4. Jenuh dan bosan
5. Mudah marah dan lebih sensitif
6. Mudah cemas
7. Depresi

DAFTAR PUSTAKA

- 3 Bahaya Akibat Paparan Cahaya Biru DARI Layar Gadget. *hellosehat.com*. Diunduh dari: <https://Hellosehat.Com/Mata/Penyakit-Mata/3-Bahaya-Akibat-Paparan-Cahaya-Biru-Dari-Layar-Gadget/>. Diakses pada 6 Agustus 2021
- Agusta, I. (2005). *Metode Kualitatif: Makalah Lokakarya Metode Kualitatif*. Fakultas ekonomi: Universitas Jakarta
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bergelut Mengatasi Digital Fatigue. *republika.id*. Diunduh dari: www.republika.id/posts/14237/bergelut-mengatasi-digital-fatigue. Diakses pada 21 Juli 2021
- Bergelut Mengatasi Digital Fatigue. *republika.id*. Diunduh dari: www.republika.id/posts/14237/bergelut-mengatasi-digital-fatigue. Diakses pada 25 Juli 2021
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among five traditions (2nd.ed)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). *The Discipline and Practice of Qualitative Research. (2nd.ed)*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Departemen Kesehatan RI. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta.
- Digital Fatigue. *hellosehat.com*. Diunduh dari: <https://hellosehat.com/mental/digital-fatigue/> Diakses pada 5 Agustus 2021
- Digital Fatigue. *hellosehat.com*. Diunduh dari: <https://hellosehat.com/mental/digital-fatigue/> Diakses pada 7 Agustus 2021
- Digital Fatigue Kelelahan yang Berdampak pada Fisik dan Mental. (April, 2021). *goodnewsfromindonesia.id*. Diunduh dari: www.goodnewsfromindonesia.id/2021/04/28/digital-fatigue-kelelahan-yang-berdampak-pada-fisik-dan-mental. Diakses pada 25 Juli 2021
- Grandjean, E., (1993). *Fatigue Dalam : Parmeggiani, L.ed Encyclopedia of Occupational Health and Safety, Third (Revised) edt*. International Labour Organization, Geneva.
- Info Kesehatan Mata dari Kmn Eyecare Artikel: Ketahui Apa Itu Blue Light Bahaya dan Manfaatnya. *klinikmatanusantara.com*. Diunduh dari: <https://www.klinikmatanusantara.com/Id/Ketahui-Lebih-Lanjut/Info-Kesehatan-Mata-Dari-Kmn-Eyecare/Artikel/Ketahui-Apa-Itu-Blue-Light-Bahaya-Dan-Manfaatnya/>. Diakses pada 5 Agustus 2021
- Karl H.E. Kroemer, Hiltrud J. Kroemer, Katrin-Elbert E. Kroemer. (2010). *Engineering Physiology Bases of Human Factors Engineering/Ergonomics (Fourth Edition)*. Springer Heidelberg Dordrecht London New York
- Kebugaran Jasmani. *id.scribd.com*. Diunduh dari: <http://id.scribd.com/doc/22056994/kebugaran-jasmani>. Diakses pada 5 Agustus 2021
- Ketahui Pengaruh Blue Light Terhadap Pola Tidur Dan Kerja Otak. *Fimela.com*. Diunduh dari: <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4166677/ketahui-pengaruh-blue-light-terhadap-pola-tidur-dan-kerja-otak>. Diakses pada 6 Agustus 2021
- Kilas Balik 9 Bulan Pandemi Covid-19 DAN Dampaknya bagi Indonesia. (Desember, 2020).

- Berita kompas.com.*. Diunduh dari: <https://www.kompas.com./tren/read/2020/12/03/063000665/kilas-balik-9-bulan-pandemi-covid-19-dan-dampaknya-bagi-indonesia?page=all>. Diakses pada 15 Juli 2021
- Moleong. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira. Jakarta.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Evaluation Methods*. Beverly Hills: SAGE Publications.
- Pengertian Digital. (Januari, 2020). *maxmanroe.com.*. Diunduh dari: <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-digital.html>. diakses pada 20 Juli 2021
- Ridlo, I. A., & Zein, R. A. (2015). Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional serta Tantangan Aktual. *Buletin Penelitian Kesehatan*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Soetomo, Dr., (1981). *Fatigue dalam Dunia Penerbangan, Cermin Dunia Kedokteran*. (20 Juni 2008). Diunduh dari: <http://www.kalbe.co.id>
- Sukmahayati, Linda. (2013). *Kesehatan Fisik dan Psikis*. Diunduh dari: <http://lindasukmahayati.blogspot.com/2013/12/kesehatan-fisik-dan-psikis.html>
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. England: Cambridge Scholar Publishing.
- WHO. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice (Summary Report)*le. In World Health Organization