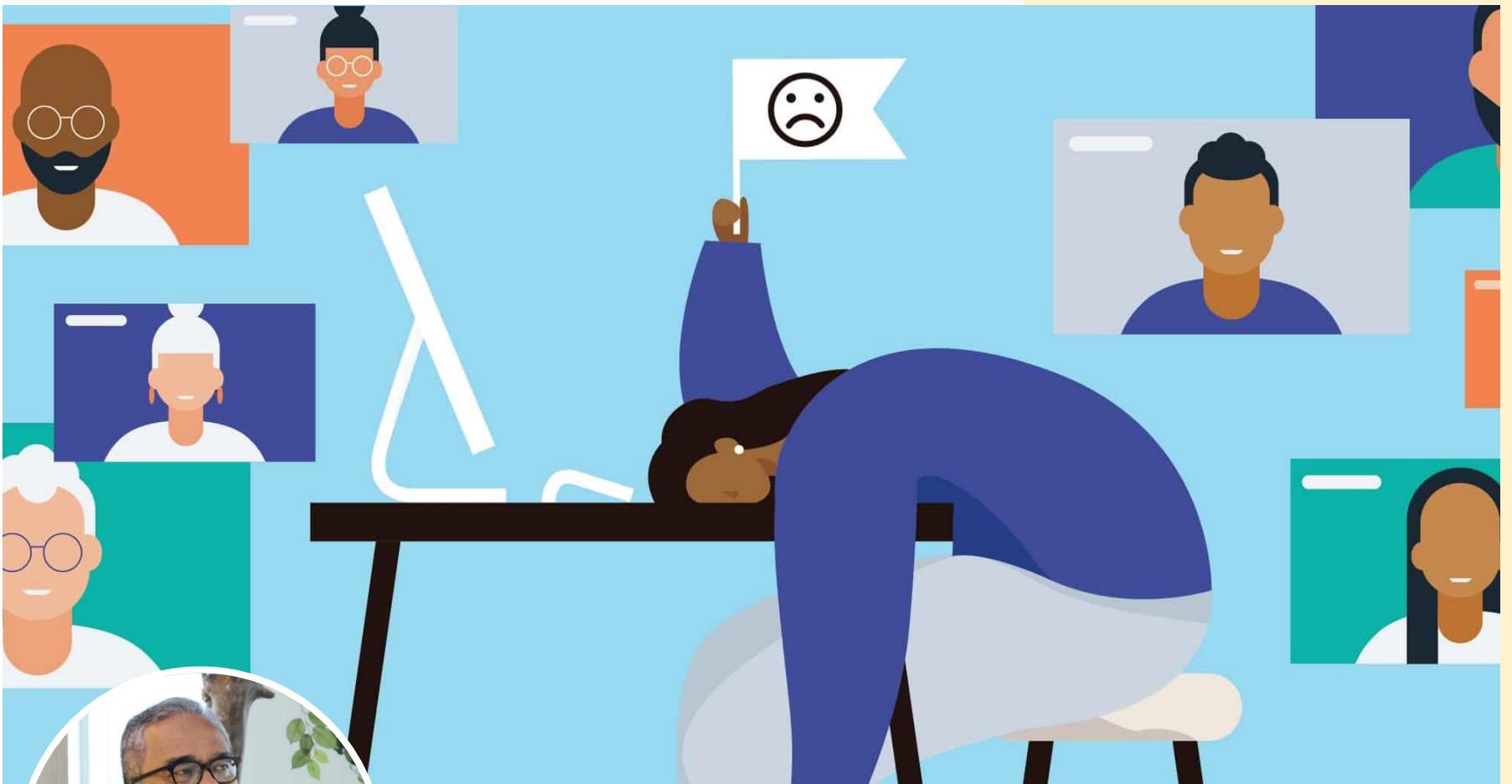


Apakah Anda Mengalami *Zoom Fatigue*?



KRISTANTO HARTADI

Redaktur Pelaksana

Mungkin anda tersenyum ketika membaca judul ini, dan berkomentar “wah, *gue banget*.” Inilah salah satu perubahan yang nyata di dunia kerja sejak pola bekerja dari rumah (WFH) atau rapat/pertemuan dalam bentuk virtual menjadi opsi yang valid dan sah, akibat pandemi COVID-19. Karena berlangsung secara virtual, maka tiap departemen atau pun fungsi dapat menggelar rapat kapan saja selama jam kerja, bahkan juga di luar jam kerja. Jadi sudah umum bila dalam jam yang sama ada 2 atau lebih rapat yang berlangsung berbarengan, karena semua penting dan harus dihadiri. Mata menatap laptop kantor, di sebelah kiri HP menyala mengikuti rapat yang lain lagi sambil sekali-sekali dilirik, dan di sebelah kanan laptop pribadi juga menyala menayangkan pertemuan yang lain lagi dengan status *on hold*. Yang penting hadir.

Belakangan muncul keluhan-keluhan dalam bentuk curhat sampai olok-olok sinis ke teman-teman di kanan dan kiri. Misalnya, ada yang menyebut ini lomba *zoom marathon* nomor ganda campuran: gadget berbeda-beda, platform berbagai-bagai. Bila meninjau dari aspek kesehatan kerja, semoga saja jejalan

rapat-rapat virtual ini tidak menimbulkan efek samping sakit fisik atau mental bila hal ini berlangsung berkepanjangan. Mengikuti lebih dari dua rapat virtual atau lebih dalam waktu bersamaan jelas tidak efektif, karena kita adalah manusia biasa yang terbatas kemampuannya untuk membagi perhatian ke banyak hal dalam waktu bersamaan. Kemampuan otak kita terbatas untuk mengurai begitu banyak informasi berbeda yang datang berbarengan. Seyogyanya pihak pemilik rapat tersinggung kalau ada peserta yang tidak menyimak karena hadir di rapat yang lain, namun umumnya sama-sama maklum.

Menurut hemat saya, ini sebuah situasi yang perlu pemecahan, karena di kemudian hari akan menjadi beban bagi Perusahaan, seperti: rapat-rapat menjadi tidak efektif dan tidak produktif, karyawan mengalami kelelahan mental, HP cepat rusak dst. Dan bagus untuk diteliti: apakah prinsip etika kerja dihormati pada rapat-rapat berganda seperti itu?

Jeremy Bailenson, dari Virtual Human Interaction Lab (VHIL) di Universitas Stanford di Amerika Serikat, menulis di jurnal *Technology, Mind and Behaviour* bahwa ada sejumlah dampak negatif akibat terlalu banyak pertemuan dalam format *video conference*, hingga mencapai beberapa jam sehari, seperti: kelelahan psikologis, gangguan kinerja kognitif karena lama terpaku di depan layar laptop, mobilitas terbatas, dan kelelahan kognitif akibat mencoba membayangkan aspek nonverbal dalam pertemuan.

Di internet banyak ditemukan saran dan anjuran guna mengatasi *zoom fatigue* seperti: gunakan latar virtual yang sederhana demi mengurangi distraksi, nyalakan kamera sesekali bila berbicara, lakukan *toilet break* atau *mini breaks*

sekitar 5 menit untuk menyegarkan diri setiap 20 menit, sediakan ruang dan perangkat kerja yang nyaman untuk bekerja secara virtual, dll. Kemudian mengikuti pertemuan virtual secara *multitasking* juga tidak produktif. Studi oleh Universitas Stanford mengindikasikan peserta rapat virtual secara *multitasking* cenderung sering lupa, memberi beban berlebihan kepada otak kita, dan menimbulkan kelelahan.

Sejumlah saran: agar tidak terlalu sering dan lama menyalakan kamera, mengambil jarak antara layar dengan kita sehingga ada ruang untuk mencatat dan melakukan aktivitas lain seperti ketika rapat *on site*, dan sediakan satu hari tanpa rapat virtual sama sekali sehingga kita dapat menyegarkan kembali otak dan badan.

Bila berbagai saran untuk mengatasi *zoom fatigue* tidak mungkin dilaksanakan, maka Anda harus sampaikan hal ini ke fungsi terkait dan atasan tentunya, agar bersama-sama memikirkan jalan keluarnya, karena bila berkepanjangan maka akan mulai muncul hal-hal yang lebih merugikan Perusahaan sebagai akibatnya.

Bentrok rapat virtual pasti akan terus terjadi, karena sering kali di luar kendali kita. Maka kita harus pandai dan jeli dalam membuat skala untuk memilih rapat mana yang harus dihadiri, atau berbagi tugas dengan rekan sekerja lainnya supaya tidak ada yang terlewat, berkoordinasi dengan pihak-pihak yang akan hadir dalam rapat tersebut dst. Salah satu solusi yang mungkin dapat dikerjakan bersama-sama adalah memperbaiki cara mengadakan rapat/pertemuan agar lebih efisien, seperti: membatasi durasi, dan mengembangkan metode-metode untuk membuat keputusan secara efektif.