

HUBUNGAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) DENGAN KELELAHAN MATA PADA MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2020

Sarah Geofanni

Abstrak

Sejak ditetapkannya infeksi *Corona Virus Disease* (Covid-19) sebagai pandemik global oleh *World Health Organization*, aturan Pembatasan Sosial Skala Besar yang ditetapkan pemerintah mempengaruhi dunia pendidikan dimana proses pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka harus dilakukan melalui pembelajaran jarak jauh, hal ini dilakukan untuk menekan laju penyebaran virus corona. Perubahan metode pembelajaran tersebut memberikan kemudahan, namun disisi lain menimbulkan dampak buruk yaitu kelelahan mata. Sejumlah faktor yang mempengaruhi kelelahan mata yaitu faktor individu, faktor pekerjaan dan faktor lingkungan. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan pembelajaran jarak jauh dengan kelelahan mata pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2020 s.d. Januari 2021. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik, menggunakan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel dengan teknik *proportionate random sampling*. Sampel berjumlah 386 mahasiswa dan uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square* dengan signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 91,2% mengalami kelelahan mata. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara istirahat mata ($p\text{-value} = 0,039$), lama penggunaan perangkat elektronik ($p\text{-value} = 0,000$), jarak perangkat elektronik ($p\text{-value} = 0,026$) dan beban SKS ($p\text{-value} = 0,034$). Disarankan kepada mahasiswa untuk melakukan pencegahan kelelahan mata dengan aturan 20-20-20, mengaktifkan *eye protector*, menggunakan *antiglare* dan memeriksakan kesehatan mata secara berkala.

Kata Kunci: Covid-19, Kelelahan Mata, Mahasiswa

RELATIONSHIP OF DISTANCE LEARNING WITH EYE FATIGUE IN UPN VETERAN JAKARTA STUDENTS IN 2020

Sarah Geofanni

Abstract

Since the determination of the *Corona Virus Disease* (Covid-19) infection as a global pandemic by the *World Health Organization* the large-scale social restrictions set by the government have influenced the world of education where the learning process which is usually done face-to-face must be done through distance learning, this is done to reduce the spread of coronavirus. Changes in learning methods provide convenience, but on the other hand, it has a bad impact, namely eye fatigue. Several factors that affect eye fatigue are individual factors, occupational factors, and environmental factors. The purpose of this study was to analyze the relationship between distance learning and eye fatigue in UPN Veteran Jakarta students. This research was conducted from October 2020 to January 2021. This research is a quantitative analytic study, using a *cross-sectional design*. Sampling used a *proportionate random sampling* technique. The sample was 386 students and the statistical test used was the *Chi-Square test* with a signification of 0.05. Based on the research results showed that 91.2% has experienced eye fatigue. The results of bivariate analysis showed a significant relationship between eye rest (p-value = 0.039), length of time to use electronic devices (p-value = 0.000), distance of electronic devices (p-value = 0.026) and credits load (p-value = 0.034). It is recommended for students to do prevention of eye fatigue with the 20-20-20 rule, activate the *eye protector*, use *anti-glare*, and have regular eye health checks.

Keywords: Covid-19, Eye Fatigue, Student