

Menghindari "Zoom Fatigue"

(9/19/2022) semenjak beberapa tahun semenjak 2019, banyak pekerjaan dan kehidupan secara online karena corona virus 2019 mengharuskan kita tinggal di rumah. Menyebabkan program konferensi video meningkat secara eksponen, dari awalnya 10 juta pengguna hingga 300 juta (april 2020). Zoom dapat menjaga jarak fisik serta diyakini mampu menghentikan persebaran virus covid 19.

namun program konferensi video tidak sepenuhnya sinkron. meskipun *real time*, ada penundaan ketika partisipan rapat melakukan sesuatu menyebabkan perlu adanya pengarahan mental dan kinerja lebih serta terdapat tuntutan ketika membuat rapat *daring* dibandingkan secara langsung. *video conference* hanya membingkai wajah. tanpa membawa isyarat komunikasi *non verbal*, Terdapat fitur fungsi obrolan untuk memperjelas topik dan berbagi pendapat serta menentukan partisipan mana yang perlu diperhatikan.

Sering kali terdapat perasaan tidak tenang dan lelah saat menggunakan videocall (*Zoom Fatigue*), untuk mengatasinya yaitu penggunaan teknologi berbeda. sebagai salah satu contoh teknologi *augmented reality* atau *virtual reality* dari perusahaan **Spatial**, memungkinkan semua peserta dapat melihat satu sama lain dengan bantuan avatar pengguna sehingga memunculkan kembali komunikasi *non verbal*. pengguna dapat melakukan suatu gerakan serta berinteraksi dengan orang lain melalui pengalaman serupa pada VR, apalagi terdapat pengurangan harga VR setiap hari.

Sementara menunggu teknologi VR terdapat beberapa cara untuk membuat *video conference* menjadi lebih menyenangkan diantaranya: pertama membuat isyarat *non verbal* pada wajah atau lebih ekspresif, kedua ciptakan suasana berwibawa, melihat langsung ke arah kamera, batasi penggunaan teknologi pada *video conference*, selama rapat disarankan untuk mematikan kamera jika sedang tidak berbicara tujuannya agar menghilangkan gangguan berlebihan, gunakan moderator untuk mengarahkan seluruh partisipan pada saat *video conference* berlangsung sehingga suasana menjadi kondusif.

Referensi :

Sains punya jawabannya. <https://www.wsj.com/articles/why-does-zoom-exhaust-you-science-has-an-answer-11590600269>. Cara meningkatkan kehadiran Anda dalam rapat virtual.

<https://hbr.org/2020/04/how-to-elevate-your-presence-in-a-virtual-meeting> .