

ANALISIS DAMPAK  
KERJA JARAK JAUH  
TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL  
KARYAWAN



# ANALIS DATA

Aulia Puspita Sari

- saya lulusan SMAN 5 Makassar dan tertarik dengan pengolahan data sebagai referensi memilih jurusan kuliah.



# RUMUSAN MASALAH

Bagaimana dampak kerja jarak jauh bagi kesehatan mental karyawan dan seberapa puas karyawan terhadap dukungan yang diberikan perusahaan terhadap karyawan?

# TUJUAN ANALISIS

Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk:

- Mengevaluasi dampak kerja jarak jauh terhadap kesehatan mental karyawan.
- Menilai kepuasan dan stres berdasarkan lokasi kerja.
- Mengkaji peran dukungan perusahaan dan faktor gaya hidup (tidur & aktivitas fisik) terhadap kondisi mental.

# ALUR ATAU TAHAPAN ANALISIS DATA

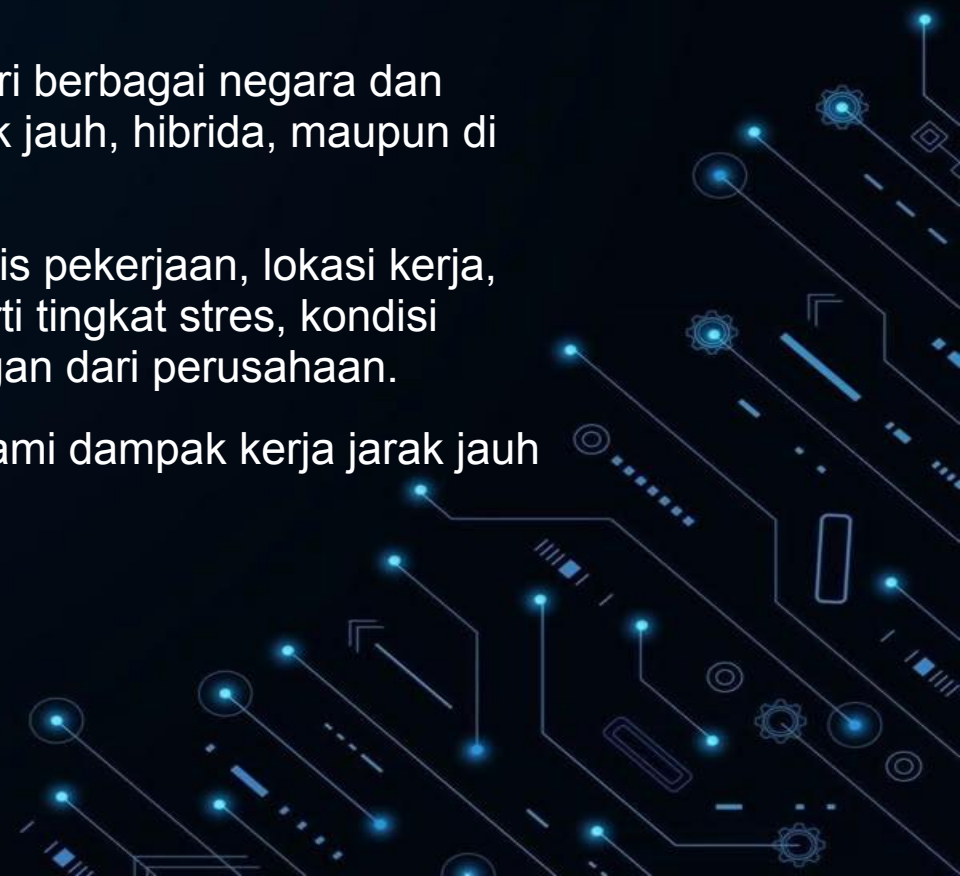
- I. Data Collection
  - II. Data Cleaning
  - III. Exploratory Data Analysis
  - IV. Data Modeling
  - V. Kesimpulan
- 
- The background of the slide is a dark blue gradient. It is decorated with various light blue and white geometric shapes and patterns. On the right side, there are several interlocking gears of different sizes. Overlaid on these are thin white lines representing circuit traces or data paths, including some right-angle turns and small circles. The overall aesthetic is technical and modern.

# PENJELASAN SINGKAT TENTANG DATASET

Dataset ini berisi 7.500 catatan karyawan dari berbagai negara dan industri yang bekerja dalam pengaturan jarak jauh, hibrida, maupun di kantor.

Data ini mencakup informasi demografis, jenis pekerjaan, lokasi kerja, serta berbagai indikator kesejahteraan seperti tingkat stres, kondisi kesehatan mental, isolasi sosial, dan dukungan dari perusahaan.

Tujuan dari dataset ini adalah untuk memahami dampak kerja jarak jauh terhadap kesejahteraan mental.



# LANGKAH PEMROSESAN DAN PEMBERSIHAN DATA



Data Cleaning

Python

Exploratory Data Analysis

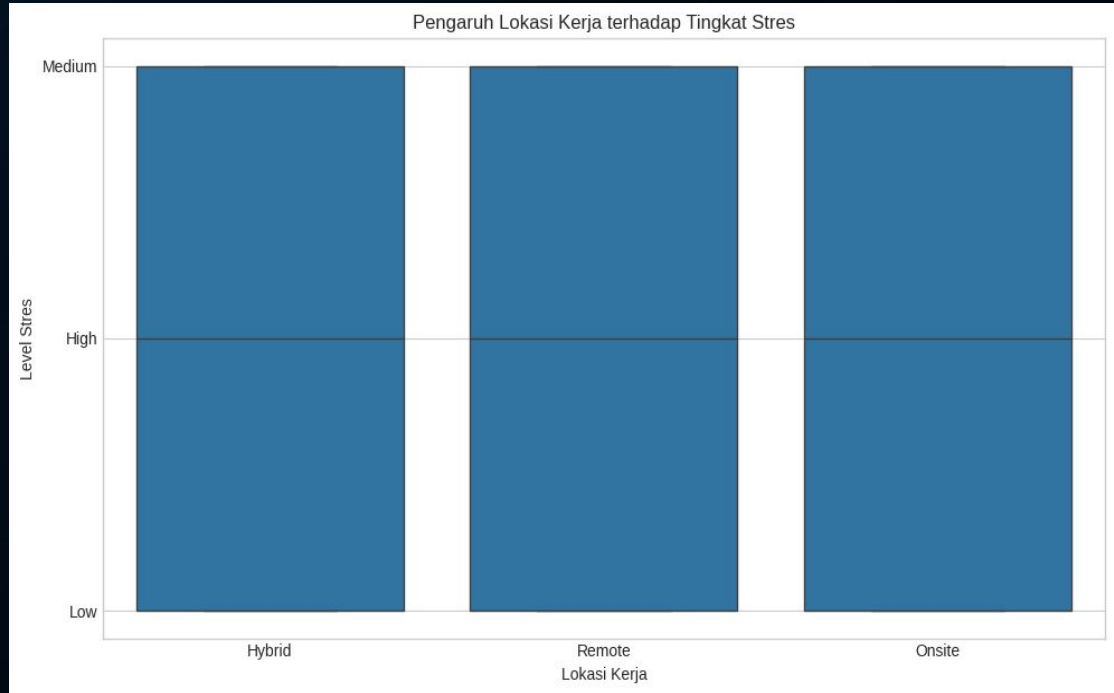
python

Data Modeling

python, power BI

# EXPLORATORY DATA ANALYSIS

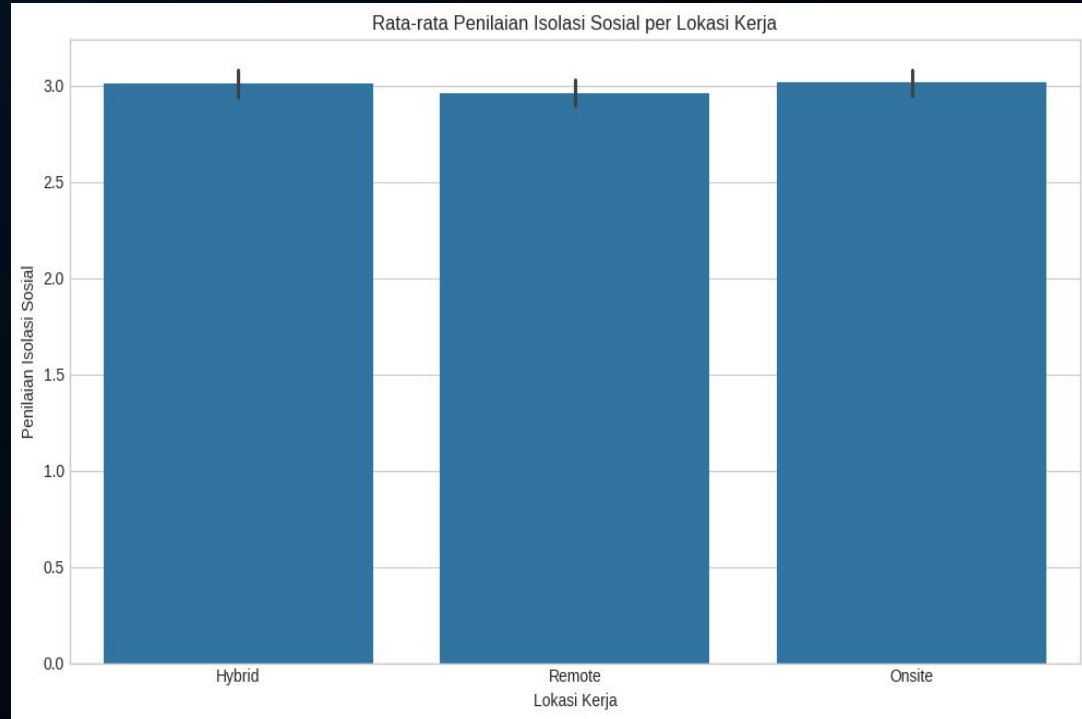
Berdasarkan Grafik yang ditampilkan, terlihat bahwa distribusi tingkat stres pada karyawan hampir merata di ketiga lokasi kerja, yaitu HYBRID, REMOTE, dan ONSITE. tidak ada perbedaan mencolok antara jumlah individu dengan stres Rendah, Sedang, maupun Tinggi di masing-masing kategori.



# EXPLORATORY DATA ANALYSIS

Seperti yang terlihat, ketiga kelompok menunjukkan skor rata-rata isolasi sosial yang sangat mirip, semuanya berada di sekitar angka 3.

Ini menunjukkan bahwa lokasi kerja—apakah di kantor, jarak jauh, atau kombinasi keduanya—tidak secara signifikan memengaruhi perasaan isolasi sosial para karyawan dalam data ini.

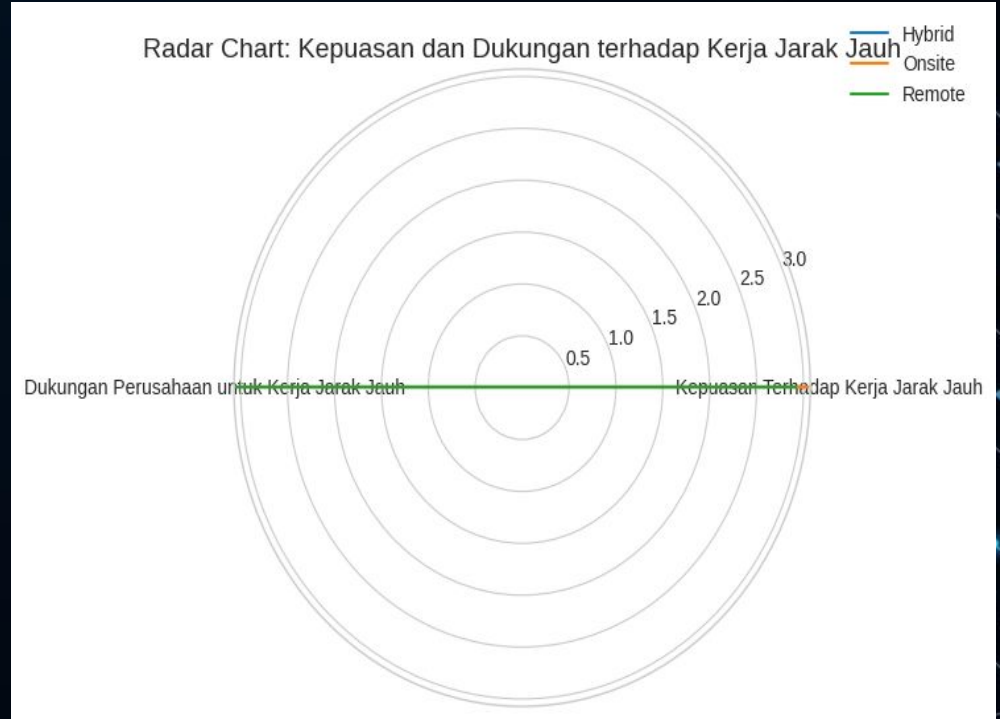


# EXPLORATORY DATA ANALYSIS

Kita bisa lihat bahwa karyawan Remote menunjukkan tingkat kepuasan dan dukungan tertinggi, dibandingkan dengan Hybrid maupun Onsite.

Sementara itu, karyawan Onsite menilai kerja jarak jauh kurang memuaskan dan kurang didukung, yang bisa jadi karena kurangnya pengalaman langsung atau hambatan dari perusahaan.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan dan kepuasan terhadap WFH paling dirasakan oleh mereka yang benar-benar menjalankannya, dan ini penting untuk diperhatikan dalam merancang kebijakan kerja fleksibel.

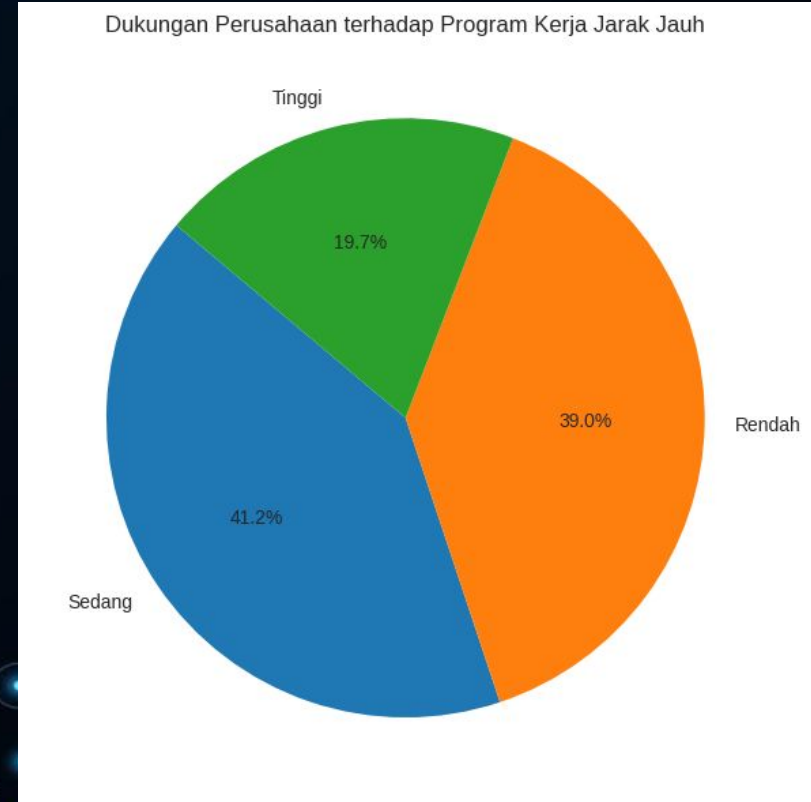


# EXPLORATORY DATA ANALYSIS

Dari grafik ini terlihat bahwa hanya sekitar 1 dari 5 karyawan merasa dukungan perusahaan terhadap program kerja jarak jauh berada di tingkat tinggi.

Sebaliknya, hampir 40% karyawan menilai dukungannya rendah, dan 41% lainnya menilai sedang.

Ini menunjukkan adanya ketimpangan persepsi dan potensi gap antara kebijakan perusahaan dengan ekspektasi karyawan terhadap fleksibilitas kerja.



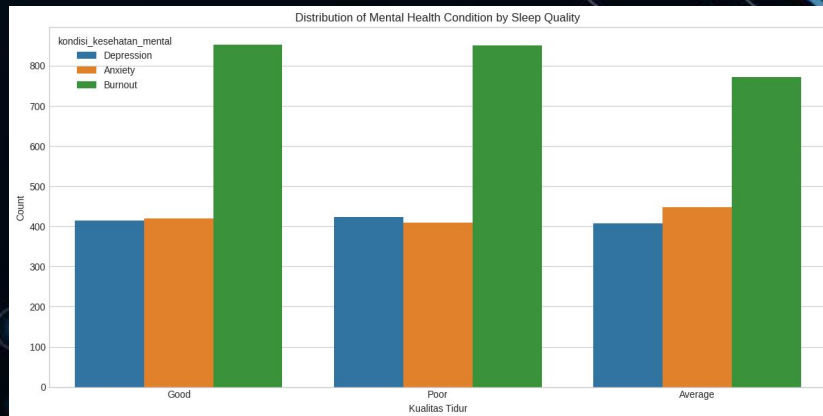
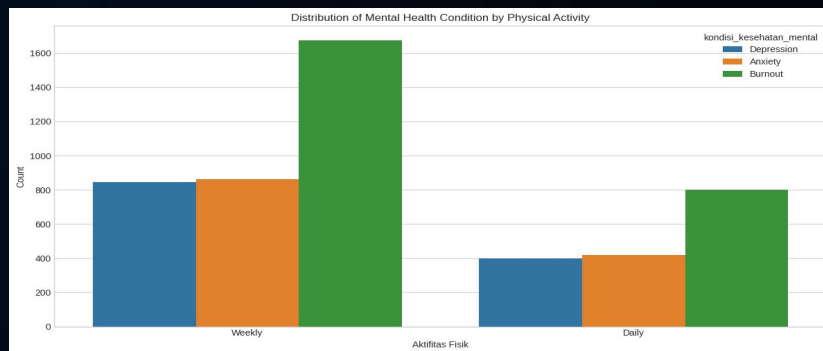
# EXPLORATORY DATA ANALYSIS

Kita dapat melihat bahwa kelompok yang hanya melakukan aktivitas fisik mingguan mengalami tingkat Burnout, Anxiety, dan Depression yang jauh lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif secara harian.

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin memiliki dampak signifikan dalam mengurangi gejala kesehatan mental, terutama burnout.

sedangkan kualitas tidur ternyata tidak serta-merta menurunkan risiko burnout. Bahkan pada mereka yang kualitas tidurnya baik, tingkat burnout masih sangat tinggi.

Namun, untuk kondisi seperti depresi dan kecemasan, terlihat adanya penurunan pada kelompok dengan tidur yang lebih baik.



# ← DASHBOARD DAMPAK KERJA JARAK JAUH TERHADAP KESEHATAN MENTAL

**3.00**  
Rata Rata kepuasan

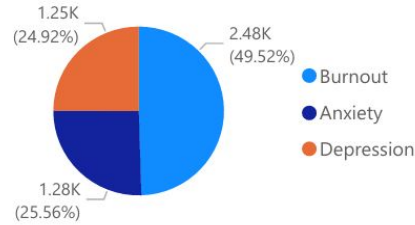
**2.01**  
Rata Rata tingkat stres

**39.78%**  
Merasa Terisolasi

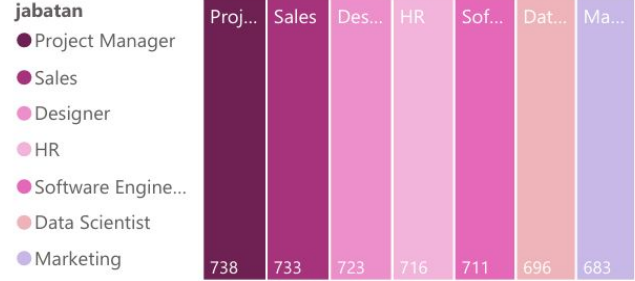
level\_stres by lokasi\_kerja



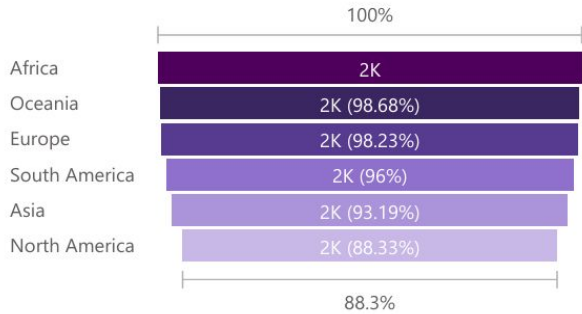
karyawan yang mengalami stres di level yang berbeda by



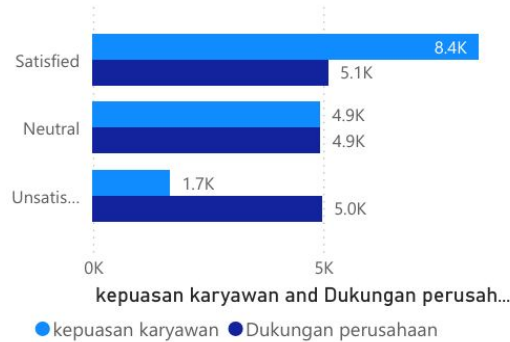
Count of level\_stres by jabatan



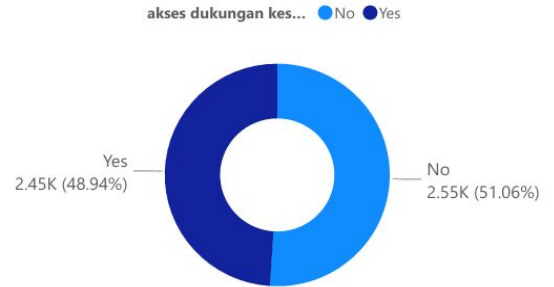
tingkat stres by wilayah



kepuasan karyawan and Dukungan perusahaan by



Count of id\_karyawan by akses sumber daya kesehatan mental



# KESIMPULAN

Kesehatan mental karyawan dipengaruhi oleh kombinasi faktor:

- ◆ Kerja jarak jauh tidak secara otomatis menyebabkan isolasi sosial, bahkan dapat meningkatkan kepuasan.
- ◆ Namun, dukungan dari perusahaan masih belum cukup bagi sebagian besar karyawan.
- ◆ Aktivitas fisik harian adalah faktor paling kuat dalam mengurangi gejala mental seperti burnout, depresi, dan kecemasan.
- ◆ Burnout tetap tinggi meskipun tidur cukup, menunjukkan bahwa intervensi dari tempat kerja sangat penting.

