

A cartoon illustration of a man with dark hair and glasses, wearing a yellow vest over a white shirt, sitting at a light-colored wooden desk. He is looking at a large blue computer monitor. On the desk, there is a yellow coffee cup with a coffee bean logo, a small green potted plant, and some papers. In the background, there is a red brick wall with two framed pictures hanging on it. One picture shows a red and yellow abstract shape, and the other shows a red and yellow house-like shape. There are three pendant lights hanging from the ceiling. A white filing cabinet is visible on the right side.

Remote Work Health Impact Survey 2025

Dibuat Oleh
Henry Saputra



About Me

Henry Saputra

Open to Work

(Ags 2025 – Now)

Social Media Analyst – BAZNAS RI

(Jan 2025 – Ags 2025)

Intern Data Specialist – Pusat Karier UIN Jakarta

(Ags 2023 – Feb 2024)

Email: henrysaputra008@gmail.com

LinkedIn: [@hytra46](https://www.linkedin.com/in/hytra46)



Dataset

Dataset Structure

Survey_Date	Hours_per_week
Age	Mental_health_status
Gender	Burnout_level
Region	Work_life_balance_score
Industry	Physical_health_issues
Job_role	Social_isolation_score
Salary_range	Work_arrangement



Remote Work Health Impact Survey 2025

Menyajikan gambaran global yang komprehensif tentang bagaimana pengaturan kerja jarak jauh, hibrida, dan di kantor memengaruhi kesehatan mental dan fisik karyawan di era pascapandemi

Metadata



3rb+ Rows



14 Columns



Kaggle Dataset

Metodologi



Data Understanding

Memahami dataset dan menentukan objektif analisis



Data Cleaning

Pembersihan dan transformasi data menggunakan googlecollab



Data Dashboarding

Membuat Infografis data menggunakan tableau



Data Reporting

Membuat presentasi data menggunakan powerpoint



Pembahasan

Demografi

Bagaimana proporsi pekerja remote dalam survei ini dan generasi mana yang paling mendominasi



Pekerjaan

Pekerjaan apa saja yang paling banyak diisi oleh pekerja remote, serta bagaimana gaji dan rata-rata jam kerja mereka

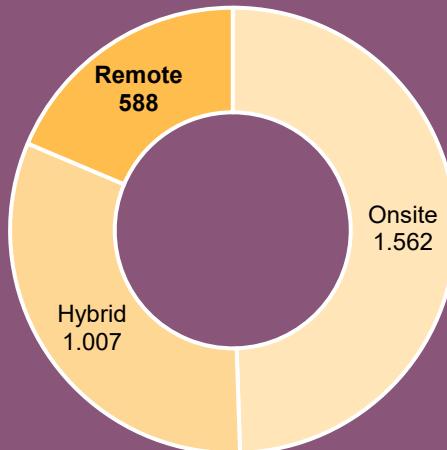


Kesehatan

Bagaimana kondisi kesehatan mental pekerja remote



Sebaran Mode Bekerja Responden



Jumlah Keseluruhan **3.157** Responden

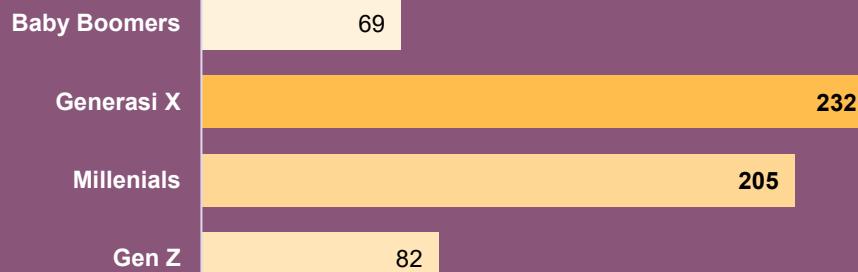
19%

Remote Worker

81%

Onsite dan
Hybrid

Distribusi Generasi Remote Worker



Dari usia, remote worker didominasi oleh **Generasi X** dan **Millenials**

1955 – 1964
Baby Boomers

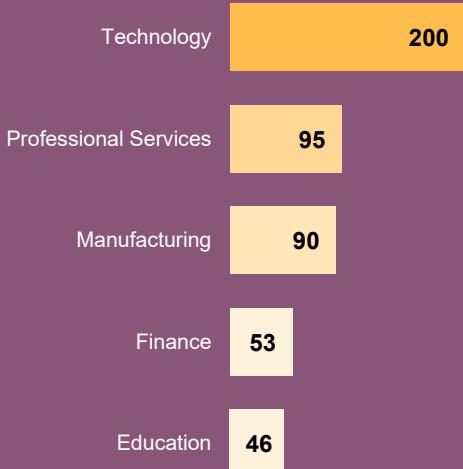
1965 – 1980
Generasi X

1981 – 1996
Millenials

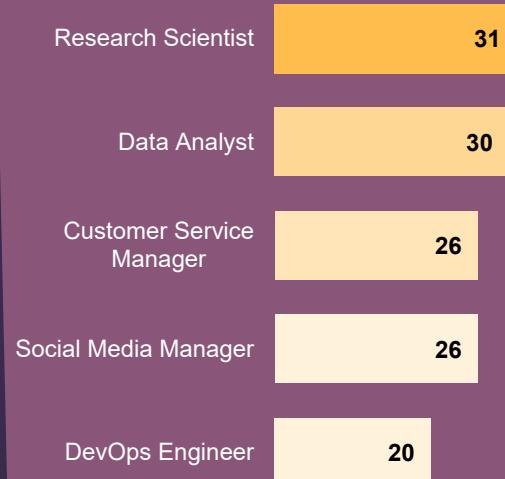
1997 – 2012
Gen Z

Top 5 Industry & Job Role Remote Worker

Industry

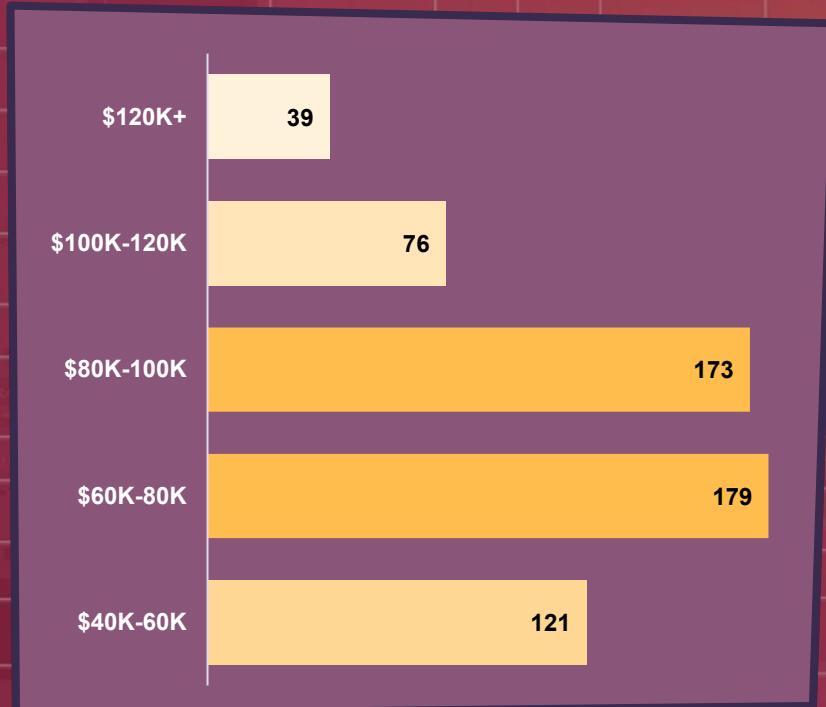


Job Role



Industri **Technology** menjadi sektor utama bagi remote worker, dengan peran terbanyak pada **Research Scientist** dan **Data Analyst**.

Salary & Jam Kerja Remote Worker



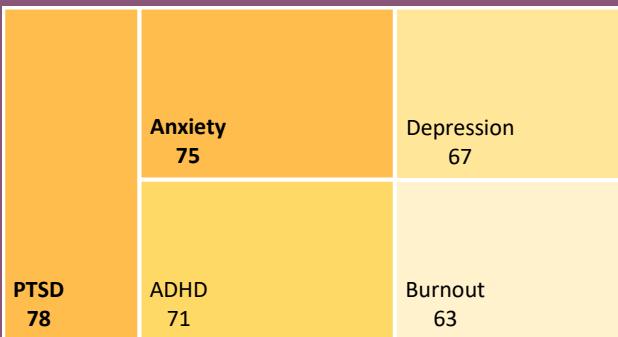
50 Jam/Week

Rata-Rata Jam Kerja
Remote Worker

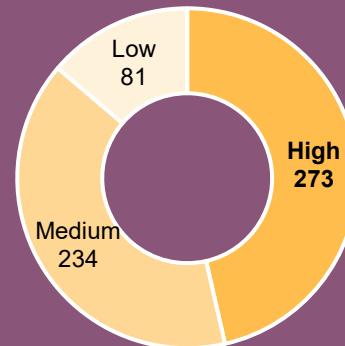
Pekerja remote umumnya berpenghasilan cukup tinggi, berada di **kisaran \$60K–\$100K** per tahun. Namun, rata-rata mereka tetap bekerja sekitar **50 jam per minggu**.

Mental Issues & Burnout Remote Worker

Mental Issues



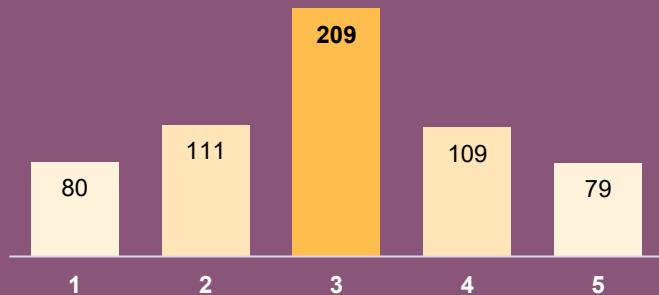
Burnout Level



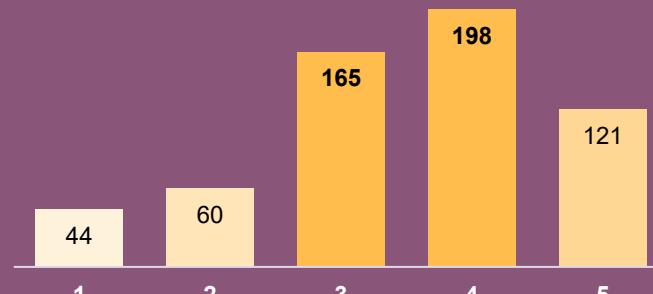
Burnout tinggi dan menengah dialami banyak pekerja remote, diperkuat oleh munculnya PTSD, Anxiety, dan ADHD sebagai risiko mental yang paling sering terjadi

Mental Health Score Remote Worker

Work Life Balance
(Buruk 1 - 5 Sangat Baik)



Social Isolation
(Tidak Ada 1 - 5 Parah)



Banyak pekerja remote merasa work-life balance mereka hanya berada pada **tingkat 'cukup'**.

Tantangan terbesar yang mereka rasakan adalah **kesepian** dan **minimnya interaksi sosial**.



Conclusion & Recomendation



Conclusion

Remote work memberi fleksibilitas dan mendapatkan gaji yang tinggi, tetapi juga membawa jam kerja panjang, burnout tinggi, risiko gangguan mental, work-life balance yang sedang, dan rasa kesendirian yang kuat.



Recomendation

Untuk mendukung pekerja remote, perusahaan perlu menetapkan jam kerja yang lebih teratur, memperkuat kebijakan work-life balance, dan menyediakan dukungan kesehatan mental serta ruang interaksi sosial agar risiko burnout dan isolasi dapat diminimalkan

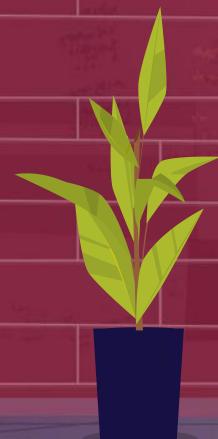




TABLEAU DASHBOARD

[Click Here](#)





Google Collab

[Click Here](#)