

INTISARI

Pengaturan kerja jarak jauh atau *remote working* berkembang cukup pesat di Indonesia sejak pandemi COVID-19. Sayangnya, meski sudah hampir lima tahun berjalan, permasalahan *burnout* pada pekerja *remote* masih menjadi karakteristik identik dari jenis pekerjaan ini. Fleksibilitas waktu dan tempat yang diunggulkan dari sistem kerja ini justru menjadi sumber tidak dapat tercapainya kesejahteraan di tempat kerja. *Burnout* justru menjadi konsekuensi wajar yang semakin dinormalisasi dan menjadi penanda dari sebuah kerja keras. Oleh karena itulah, tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengeksplorasi dan mendalami penyebab *burnout* yang dialami pekerja *remote* dan dampaknya terhadap kesejahteraan pekerja.

Melalui penelitian etnografi ini dilakukan dari Juli-Oktober 2024 di Kota Malang, Jawa Timur dengan melibatkan 12 pekerja *remote* muda dalam rentang usia 23-29 tahun. Informan terbatas pada profesi yang memanfaatkan IT dan teknologi digital serta dipilih berdasarkan variasi jenis kelamin, kontrak kerja, dan lama bekerja agar mampu menangkap keberagaman pengalaman kerja pekerja *remote* muda. Adapun proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipan yang dilakukan di rumah dan ruang publik tempat pekerja *remote* bekerja untuk memahami aktivitas pekerja *remote* secara keseluruhan.

Hasil penelitian menunjukkan jika *burnout* rentan terjadi pada pekerja *remote* karena harapan dan ekspektasi berlebihan yang terakumulasi seiring dengan lamanya waktu kerja serta tuntutan sosial yang dilembagakan. *Burnout* yang dialami pekerja diidentifikasi berdasarkan ciri fisik dan psikologis yang dialami. Terdapat perbedaan antara jenis kelamin dan status kontrak kerja sebagai petunjuk bahwa dinamika kerja *remote* memiliki keberagaman yang dipengaruhi lingkungan kerja pekerja. Hal ini berpengaruh terhadap upaya yang dilakukan dalam mengatasi atau mencegah *burnout*. Meskipun demikian, sebagai generasi yang terbuka terhadap pembahasan kesehatan mental, pekerja *remote* muda berusaha mencapai kesejahteraan kerja melalui usahanya sendiri. Sebagai orang Jawa, pekerja *remote* muda mengadopsi filosofi *urip mung mampir ngombe* sebagai landasan pemaknaan antara kehidupan pribadi dan kerja. Melalui pemaknaan ini, pekerja berusaha mencapai kesejahteraan kerja yang diperoleh dari kehidupan pribadi dan lingkungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini memberikan petunjuk bahwa pengalaman kerja pekerja muda *remote* Kota Malang memiliki keterkaitan dengan konteks budaya dan identitas sosial yang dimiliki, tidak hanya lingkungan kerja virtual semata.

Kata kunci: kerja *remote*, kesehatan mental, pekerja muda, *burnout*, kesejahteraan.

ABSTRACT

Remote working has grown quite rapidly in Indonesia since the COVID-19 pandemic. Unfortunately, even after almost five years, the problem of burnout in remote workers is still an identical characteristic of this type of work. The flexibility of time and place that is favored by this work system is a source of not being able to achieve well-being in the workplace. Burnout has become an increasingly normalized consequence and is often seen as a marker of hard work. Therefore, the purpose of this research is to explore and explore the causes of burnout experienced by remote workers and its impact on workers' well-being.

This ethnographic research was conducted from July-November 2024 in Malang City, East Java, involving 12 young remote workers in the age range of 23-29 years. Informants were limited to professions that rely on IT and digital technologies, and were selected based on variations in gender, work contract, and length of employment to capture the diversity of work experiences of young remote workers. The data collection process was carried out through in-depth interviews and participant observation conducted at home and public spaces where remote workers work to understand the activities of remote workers.

*The results showed that burnout is prone to occur in remote workers due to excessive hopes and expectations that accumulate along with the length of working time and institutionalized social demands. Burnout experienced by workers was identified based on the physical and psychological characteristics experienced. There are differences between gender and employment contract status as an indication that the dynamics of remote work have diversity which is influenced by the work environment of workers. This affects the efforts made in overcoming or preventing burnout. Nonetheless, as a generation that is open to mental health discussions, young remote workers seek to achieve occupational wellbeing through their own efforts. As Javanese, young remote workers adopt the philosophy of *urip mung mampir ngombe* as the foundation of meaning between personal life and work. Through this meaning, workers try to achieve occupational well-being derived from their personal life and social environment. Thus, this study suggests that the work experience of young remote workers in Malang City is related to their cultural context and social identity, not just the virtual work environment.*

Keywords: remote working, mental health, young remote worker, burnout, well-being.