

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Masalah Penelitian	7
1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1.4. Tinjauan Pustaka	8
1.5. Landasan/Kerangka Teori	18
1.6. Metode Penelitian.....	21
1.7. Organisasi Penyajian	24
BAB II TANTANGAN KESEHATAN MENTAL PEKERJA <i>REMOTE</i> MUDA KOTA MALANG	25
2.1. Kota Malang: Kehidupan Sosial, Ekonomi, dan Budaya.....	25
2.2. Dukungan Infrastruktur di Malang bagi Kesejahteraan Pekerja Muda.	29
2.3. <i>Remote Work and Ideal Worker Norms</i>	36
2.4. Kesehatan Mental Pekerja <i>Remote</i> Kota Malang.....	38
BAB III CERITA DI BALIK LAYAR: PERJALANAN KARIR PEKERJA <i>REMOTE</i> MUDA	42
3.1. Jefri.....	43
3.2. Ryan dan Nindy.....	46
3.3. Harsa	50
3.4. Nicho dan Aji	52
3.5. Letta, Alea, dan Kayla.....	58
3.6. Gia	66
3.7. Raina	68

3.8. Aira.....	72
BAB IV FLEKSIBILITAS TANPA BATAS, BAHAGIA YANG TERBATAS..	75
.....	75
4.1. Batasan Kerja dan Kehidupan yang Kabur	75
4.2. Kebutuhan Ruang Sosial: Meningkatkan Produktivitas dalam Kesendirian	78
4.3. Budaya Sibuk yang Menjebak	81
4.4. <i>Burnout</i> di Kalangan Pekerja <i>Remote</i> Muda Kota Malang.....	86
4.5. Menemukan Kesenangan dan Kenikmatan Kecil dalam Tekanan Kerja	95
4.6. <i>The Future of Remote Work: Balance or Burnout?</i>	102
BAB V KESIMPULAN.....	105
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	117

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Administratif Kota Malang	26
Gambar 2. (kiri) Cafe Masculin Féminin Jalan Buring No 44	31
Gambar 3. (kanan) Pesenkopi Plus Jalan Mayjend Panjaitan	31
Gambar 4. (kiri) Alfa X Jalan Jakarta No 48	31
Gambar 5. (kanan) Nako Cafe Jalan Bondowoso No.14	31
Gambar 6. Gedung MCC	33
Gambar 7. (kiri) Pedestrian di Idjen Boulevard	34
Gambar 8. (kanan) Taman Merjosari	34
Gambar 9. Alun-alun Kota Malang	35
Gambar 10. Prevalensi Gangguan Mental	40

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Survei Penduduk Usia Kerja di Kota Malang.....	36
Tabel 3.1. Data Informan.....	42
Tabel 4.1 Gejala Burnout pada Pekerja Remote.....	89
Tabel 4.2 Strategi Mengatasi <i>Burnout</i> pada Pekerja Remote	94