The Clean Paper

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

Kerja jarak jauh mungkin menghemat perjalanan ke kantor. Ia juga dapat menghilangkan kontak sosial kecil yang dulu diberikan pekerjaan.

Sebuah studi di Science terhadap 588.322 pekerja AS memperkirakan bahwa pekerjaan yang menjadi jauh lebih remote setelah pandemi juga menjadi lebih soliter, dengan kenaikan distress mental yang lebih besar, terutama pada orang yang tinggal sendiri. Ini bukan argumen umum melawan kerja jarak jauh atau mandat untuk kembali ke kantor. Ini peringatan bahwa fleksibilitas memiliki variabel desain tersembunyi: kontak sosial.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, Science 392, eaec7671 (2026) · DOI: 10.1126/science.aec7671

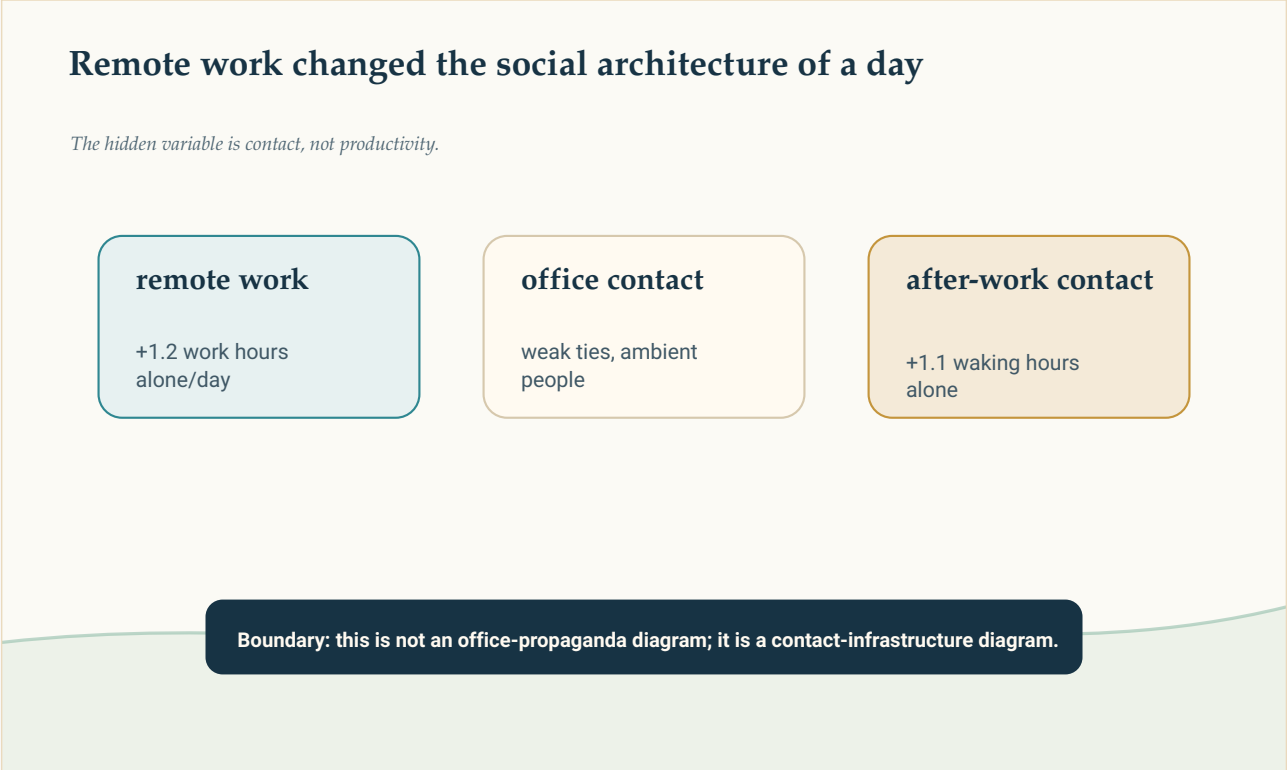
Bekerja jarak jauh tidak hanya menghilangkan perjalanan ke kantor

Perdebatan biasa tentang kerja jarak jauh berkisar pada produktivitas, fleksibilitas, dan perjalanan ke kantor. Bisakah orang menyelesaikan pekerjaan yang sama dari rumah? Apakah mereka menyukainya? Apakah mereka mau menukar sebagian gaji demi itu? Haruskah perusahaan memaksa orang kembali?

Pertanyaan-pertanyaan itu nyata, tetapi melewatkan satu variabel yang lebih sunyi: **kontak sosial sehari-hari**. Kantor bukan hanya tempat produksi. Bagi banyak orang, kantor juga menyediakan interaksi manusia kecil dan berisiko rendah: berpapasan dengan seseorang, makan dekat orang lain, bertanya, mendengar percakapan, berada di ruangan yang tidak kosong.

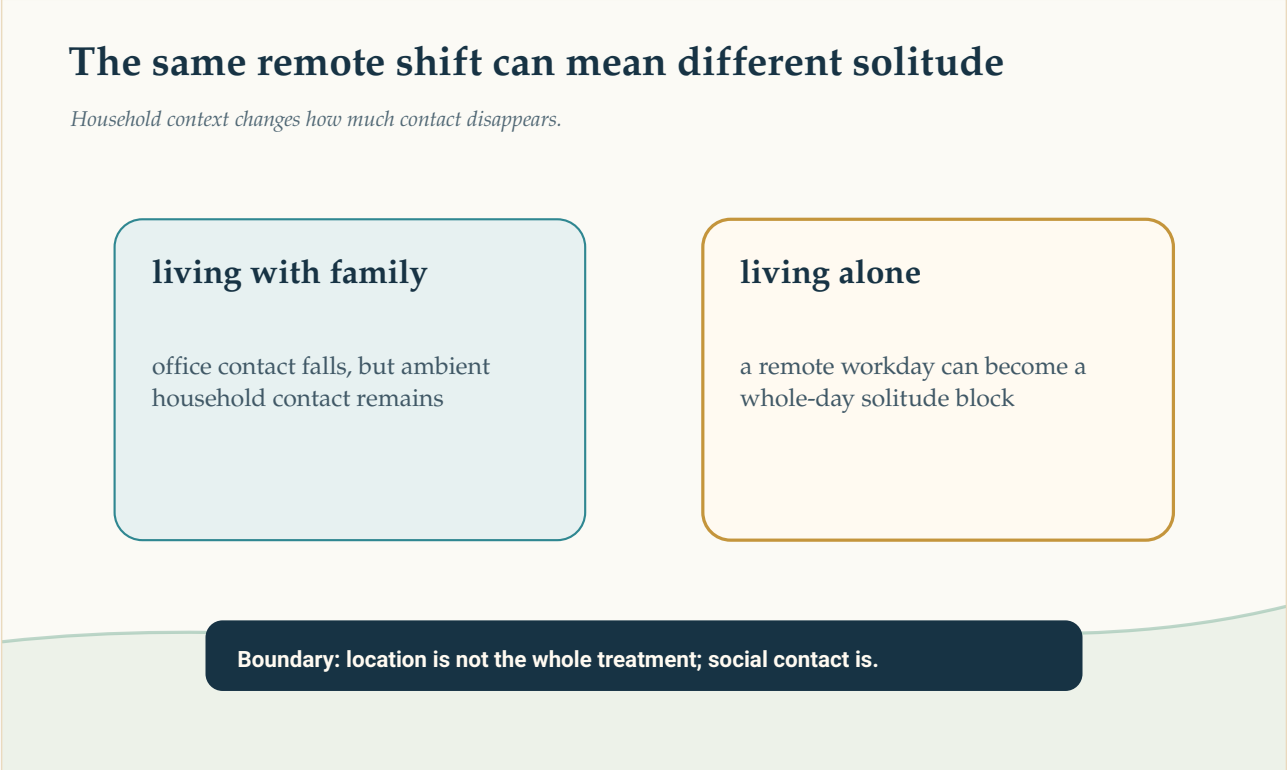
Dalam makalah baru di *Science*, Natalia Emanuel, Emma Harrington, dan Amanda Pallais memperkirakan apa yang terjadi ketika kerja jarak jauh bertahan setelah pandemi. Temuan mereka bukan bahwa kerja jarak jauh buruk bagi semua orang. Temuannya adalah bahwa pekerjaan yang dapat dipindahkan ke rumah menjadi jauh lebih soliter, dan distress mental meningkat lebih banyak pada pekerjaan tersebut, terutama bagi orang yang tinggal sendiri.

Itu berbeda dari klaim "kerja jarak jauh menyebabkan depresi." Klaimnya lebih sempit dan lebih berguna: lokasi kerja mengubah arsitektur sosial sebuah hari.



Sebuah hari kerja dibagi menjadi kontak jarak jauh, kantor, dan setelah kerja, dengan variabel tersembunyinya adalah kontak sosial, bukan produktivitas: +1,2 jam kerja sendirian dan +1,1 jam terjaga sendirian per hari, dengan efek lebih kuat bagi orang yang tinggal sendiri.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Perubahan ke kerja jarak jauh yang sama berdampak berbeda menurut rumah tangga: tinggal bersama keluarga mempertahankan sebagian kontak sekitar; tinggal sendiri dapat mengubah hari kerja jarak jauh menjadi satu hari penuh kesendirian. Lokasi bukan seluruh perlakuan; kontak sosial adalah variabel pentingnya.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Apa yang dilakukan studi

Para penulis tidak sekadar membandingkan orang yang memilih kerja jarak jauh dengan orang yang pergi ke kantor. Perbandingan itu akan sangat terkonfounded karena orang memilih pekerjaan, perusahaan, dan pengaturan kerja karena banyak alasan.

Sebaliknya, mereka membandingkan pekerja dalam pekerjaan yang secara masuk akal dapat dilakukan dari rumah dengan pekerja dalam pekerjaan yang umumnya membutuhkan kehadiran fisik. Rekayasa perangkat lunak dan pemasaran adalah contoh pekerjaan yang dapat dilakukan jarak jauh; keperawatan, penyiapan makanan, dan pengoperasian mesin bukan. Klasifikasinya berasal dari indeks Dingel-Neiman tentang kemungkinan pekerjaan dilakukan dari rumah.

Desainnya adalah studi *difference-in-differences*. Para penulis bertanya apakah isolasi dan kesehatan mental berubah lebih banyak setelah pandemi pada orang dalam pekerjaan yang dapat dilakukan jarak jauh dibandingkan pada pekerjaan yang tidak. Mereka memakai lima survei AS yang representatif secara nasional dari 2011 hingga 2024 dan mengecualikan 2020 serta 2021, puncak pandemi, dari perbandingan utama sebelum–sesudah.

Sampelnya besar: 588.322 pekerja dari gabungan sumber data. Hasil yang diukur mencakup catatan penggunaan waktu, skor distress psikologis Kessler K-6, depresi, penggunaan layanan kesehatan mental, dan penggunaan obat resep.

Poin kuncinya adalah bahwa "perlakuan" bukan preferensi seseorang untuk bekerja jarak jauh. Perlakuannya adalah paparan pada pekerjaan yang pengaturan kerjanya berubah jauh lebih besar setelah pandemi.

Apa yang berubah

Kerja jarak jauh memang meningkat jauh lebih banyak pada pekerjaan yang dapat dilakukan dari rumah. Pada 2024, pekerja dalam pekerjaan remotable menghabiskan 31,1% hari kerja sepenuhnya jarak jauh, dibandingkan 8,9% pada pekerjaan nonremotable. Perbedaan kenaikan pascapandemi adalah 17,9 poin persentase.

Seiring perubahan itu, pekerja pada pekerjaan remotable menghabiskan **1,2 jam kerja tambahan sendirian per hari kerja** relatif terhadap pekerja nonremotable. Makalah menggambarkannya sebagai kenaikan 58,0%. Jika perubahan tersebut diskalakan terhadap perbedaan kenaikan kerja jarak jauh, estimasi implisitnya adalah 6,6 jam tambahan bekerja sendirian pada hari kerja jarak jauh.

Perubahan tidak berhenti pada tugas kerja. Total waktu terjaga yang dihabiskan sendirian naik **1,1 jam per hari kerja** pada pekerja remotable relatif terhadap pekerja nonremotable. Makalah juga melaporkan lebih banyak hari penuh yang dihabiskan sendirian dan lebih sedikit aktivitas sosial setelah kerja.

Bagian ini mudah diremehkan. Perjalanan ke kantor bisa tidak menyenangkan. Kantor bisa mengganggu. Namun menghilangkan kantor juga menghilangkan sumber otomatis dari ikatan sosial lemah. Bagi orang yang mendapat cukup kontak di tempat lain, itu mungkin tidak banyak berarti. Bagi orang yang tinggal sendiri, dampaknya bisa besar.

Efek penguat dari tinggal sendiri

Efek terkuat terlihat pada pekerja yang tinggal sendiri.

Makalah melaporkan bahwa kenaikan bentuk kesendirian yang ekstrem terkonsentrasi pada kelompok ini. Pekerja yang tinggal sendiri dalam pekerjaan remotable mengalami kenaikan jauh lebih besar dalam jumlah hari yang seluruhnya dihabiskan sendirian dan hari tanpa bahkan kontak sosial sekitar dari tempat publik seperti gym, toko, atau restoran.

Secara intuitif ini masuk akal. Jika Anda tinggal dengan pasangan, anak, atau keluarga lain, kerja jarak jauh mungkin menghilangkan rekan kerja tetapi tetap menyisakan interaksi rumah tangga biasa. Jika Anda tinggal sendiri, satu hari kerja jarak jauh dapat berubah menjadi satu hari penuh tanpa siapa pun hadir secara fisik.

Itulah mengapa “jarak jauh versus kantor” terlalu kasar. Pengaturan kerja yang sama dapat memiliki konsekuensi sosial berbeda tergantung struktur rumah tangga, lingkungan, perjalanan, kepribadian, kesehatan, kewajiban merawat orang lain, dan apakah hari di kantor dikoordinasikan dengan orang lain.

Kesehatan mental ikut berubah

Ukuran kesehatan mental bergerak ke arah yang sama dengan ukuran isolasi.

Pada pekerja dalam pekerjaan remotable, distress mental naik sekitar **0,1 standar deviasi** relatif terhadap pekerja nonremotable. Dalam Panel Study of Income Dynamics, skor distress K-6 meningkat 0,3 poin dari rata-rata prapandemi 3,0. Kenaikannya kira-kira dua kali lebih besar bagi pekerja yang tinggal sendiri.

Polanya tidak terbatas pada satu pertanyaan survei. Makalah melaporkan perubahan serupa pada depresi, penggunaan layanan kesehatan mental, dan penggunaan obat resep. Pekerja dalam pekerjaan remotable menjadi 4,6 poin persentase lebih mungkin menemui profesional kesehatan mental, dari rata-rata prapandemi 7,9%. Resep untuk depresi atau kecemasan naik 1,8 poin persentase dari rata-rata 10,9%; semua resep kesehatan mental naik 1,9 poin dari rata-rata 11,6%.

Pemeriksaan placebo penting. Pekerja yang sama tidak menunjukkan kenaikan sebanding pada perawatan non-kesehatan-mental atau resep non-kesehatan-mental. Itu membuat hasil lebih sulit dijelaskan sebagai sekadar kenaikan umum dalam penggunaan layanan kesehatan.

Para penulis memperkirakan naiknya kerja jarak jauh menjelaskan sekitar sepertiga dari kenaikan keseluruhan isolasi dan distress mental selama periode studi. Itu cukup besar untuk berarti, tetapi bukan seluruh cerita.

Apa yang tidak dibuktikan

- Ini **tidak** membuktikan bahwa kerja jarak jauh buruk bagi semua orang.
- Ini **tidak** membuktikan bahwa seseorang tertentu menjadi tertekan karena ia sendiri memilih bekerja dari rumah.
- Ini **tidak** menunjukkan bahwa kerja kantor otomatis lebih sehat.
- Ini **tidak** memisahkan kerja sepenuhnya jarak jauh dari kerja hybrid.
- Ini **tidak** mengidentifikasi setiap kelompok yang mungkin mendapat manfaat dari kerja jarak jauh.
- Ini **tidak** mengukur kesepian dengan skala kesepian atau jejaring sosial tervalidasi yang lengkap; ukuran isolasi dibangun dari data survei yang tersedia.
- Ini **tidak** menghilangkan semua kemungkinan confound era pandemi. Desain mengasumsikan bahwa, setelah 2020 dan 2021 dikeluarkan, pekerjaan remotable dan nonremotable jika tidak akan mengikuti tren yang sebanding.

- Ini **tidak** mengatakan bahwa produktivitas, aksesibilitas bagi penyandang disabilitas, fleksibilitas pengasuhan, atau waktu perjalanan tidak penting.

Poin terakhir sangat penting. Kerja jarak jauh dapat bernilai. Makalah sendiri mencatat banyak pekerja lebih menyukai pengaturan jarak jauh atau hybrid, dan penelitian lain menemukan manfaat bagi kepuasan, retensi, dan keseimbangan kerja–hidup. Biaya sosial bukanlah vonis keseluruhan.

Seberapa kuat buktinya?

Kekuatan makalah adalah bahwa ia tidak bergantung pada satu survei convenience. Ia menggabungkan data penggunaan waktu, skala kesehatan mental, penggunaan layanan kesehatan, dan ukuran resep dari beberapa kumpulan data AS yang representatif secara nasional. Para penulis juga memakai desain tingkat pekerjaan, sehingga mereka tidak hanya membandingkan orang yang memilih kerja jarak jauh dengan yang tidak.

Mereka menjalankan sejumlah pemeriksaan robustness dan placebo. Efek lebih kuat pada orang yang tinggal sendiri, tepat di tempat mekanisme isolasi memprediksi efek lebih besar. Efek tidak tercermin pada perawatan non-kesehatan-mental. Dan penulis menguji apakah paparan terhadap AI generatif dapat menjelaskan pola kesehatan mental; hasil lebih berkaitan dengan remotability daripada paparan AI.

Titik lemahnya bukan ukuran kumpulan data. Titik lemahnya adalah interpretasi. “Pekerjaan yang dapat dilakukan jarak jauh setelah pandemi” tidak identik dengan “individu ini bekerja dari rumah lima hari seminggu.” Estimasi mencakup pengaturan hybrid, efek limpahan di tempat kerja, perubahan tingkat pekerjaan, dan guncangan tak terukur yang mungkin memengaruhi pekerjaan remotable secara berbeda.

Jadi pembacaan yang bersih adalah: studi memberi bukti serius bahwa kenaikan kerja jarak jauh setelah pandemi meningkatkan isolasi dan berasosiasi dengan ukuran kesehatan mental yang lebih buruk, terutama pada pekerja yang tinggal sendiri. Hasil itu tidak seharusnya dibaca sebagai resep sederhana untuk setiap individu.

Implikasi desain

Kesimpulan praktisnya bukan “semua orang kembali ke kantor.” Kesimpulannya adalah “jangan merancang kerja jarak jauh seolah lokasi adalah satu-satunya variabel.”

Jika kerja hybrid berarti semua orang datang pada hari berbeda, kantor tetap bisa kosong secara sosial. Jika kerja jarak jauh berarti rapat tanpa kontak informal, hari itu bisa efisien sekaligus mengisolasi. Jika seorang pekerja tinggal sendiri, satu minggu sepenuhnya jarak jauh dapat menghilangkan satu-satunya paparan sosial sekitar yang sebelumnya terjamin.

Para penulis menunjuk intervensi seperti mengoordinasikan hari kantor bagi pekerja hybrid dan

mendorong interaksi informal, termasuk secara daring. Itu bukan nostalgia terhadap kubikel. Itu adalah pengakuan bahwa kontak sosial merupakan infrastruktur.

Pertanyaan yang lebih baik bukan “jarak jauh atau kantor?” Melainkan: bagian mana dari kontak manusia yang dulu diberikan oleh pengaturan lama secara tidak sengaja, dan bagaimana pengaturan baru dapat menyediakannya secara sengaja?

Singkatnya

Emanuel, Harrington, dan Pallais memperkirakan bahwa naiknya kerja jarak jauh setelah pandemi membuat hari kerja lebih soliter dan bertepatan dengan ukuran kesehatan mental yang lebih buruk, terutama bagi orang yang tinggal sendiri. Pekerja dalam pekerjaan remotable menghabiskan sekitar 1,2 jam kerja tambahan sendirian per hari dan 1,1 jam terjaga tambahan sendirian secara keseluruhan, relatif terhadap pekerja nonremotable. Distress mental, penggunaan layanan kesehatan mental, dan resep kesehatan mental naik lebih banyak pada pekerjaan remotable, sementara perawatan non-kesehatan-mental tidak. Hasil ini bukan argumen umum melawan kerja jarak jauh. Ini peringatan desain: fleksibilitas dapat menghemat waktu sekaligus menghilangkan kontak sosial, dan orang yang paling terpapar kehilangan itu mungkin justru mereka yang rumahnya sudah kosong.

Sumber

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)
https://doi.org/10.1126/science.aec7671