

## Pelatihan Resiliensi Untuk Penguatan Kesehatan Mental Wanita Pekerja Migran Indonesia Di Singapura

Diana Rahmasari\*<sup>1</sup>, Retno Tri Hariastuti<sup>2</sup>, Wiwin Yulianingsih<sup>3</sup>, Utari Dewi<sup>4</sup>, Nunuk Hariyati<sup>5</sup>, Vinda Maya Setianingrum<sup>6</sup>, Ira Darmawanti<sup>7</sup>,

- <sup>1</sup>(Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)  
<sup>2</sup>(Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)  
<sup>3</sup>(Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)  
<sup>4</sup>(Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)  
<sup>5</sup>(Manajemen Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)  
<sup>6</sup>(Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)  
<sup>7</sup>(Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

e-mail: \*<sup>11</sup>[dianarahmasari@unesa.ac.id](mailto:dianarahmasari@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Pelatihan resiliensi penting diberikan mengingat sejumlah masalah yang menjadi stressor bagi para wanita PMI diantaranya penyesuaian diri dengan kebiasaan baru, bahasa yang berbeda, cara dan gaya hidup bahkan pada konsumsi kebutuhan sehari-hari. Selain itu jauh dari keluarga yang dapat menimbulkan masalah komunikasi interaksi, sebagai tulang punggung dengan tuntutan ekonomi dari keluarga di Indonesia, beban dan tuntutan kerja. Berbagai hal tersebut dapat menjadi stressor yang dapat menimbulkan gangguan kecemasan, stress bahkan depresi dengan perilaku bunuh diri yang kerap muncul. Penulisan artikel ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya pemberian pelatihan resiliensi untuk pemberdayaan kesehatan mental para wanita Pekerja Migrant Indonesia (PMI) di Singapura dengan memberikan pelatihan resiliensi. Pelatihan dilakukan di Kedutaan Besar Indonesia (KBRI) untuk Singapura. Kegiatan pelatihan resiliensi diikuti oleh sekitar 20 orang PMI yang hadir secara langsung di KBRI Singapura Metode yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan. Pelatihan resiliensi untuk pemberdayaan kesehatan mental para wanita PMI diberikan dengan bentuk psikoedukasi yang terdiri dari ceramah pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali perbedaan kecemasan, stres dan depresi serta pentingnya manajemen stres dilanjutkan dengan praktik latihan resiliensi teknik afirmasi diri, penguatan emosi dengan berpikir positif serta meditasi-self hypnosis-Butterfly Hug. Pasca kegiatan pemberdayaan, diberikan self report untuk mengukur kondisi psikologis yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan resiliensi. Melalui analisis statistik deskriptif sederhana diperoleh data 70% % para PMI merasakan bangga, berharga, dan bahagia serta mendapatkan pemahaman mengenai cara mengelola stres dengan teknik sederhana yang mudah dipahami dan diterapkan. Sisanya merasa biasa karena merasa tidak memiliki permasalahan psikologis yang berarti. PMI yang merasa memiliki masalah berat melakukan konseling secara online dengan Ketua PKM. Kegiatan mendapatkan apresiasi dari pihak kedubes dan disnaker pusat yang menyatakan pelatihan resiliensi penting mengingat kejadian depresi dan bunuh diri masih banyak muncul PMI. Mengacu pada hasil tersebut, kegiatan pemberdayaan dengan pelatihan resiliensi memiliki nilai penting dan kebermanfaatannya nyata dalam menjaga kesehatan mental para wanita PMI sebagai pahlawan devisa negara Indonesia.*

**Kata kunci**— Resiliensi, Kesehatan Mental, Pekerja Migran Indonesia

### Abstract

*It is important to provide resilience training considering several problems that are stressors for PMI women, including adjusting to new habits, different languages, ways, and lifestyles, and even the consumption of daily necessities. Apart from that, being away from family can cause communication and interaction problems, as the backbone of the economic demands of families in Indonesia, work burdens, and demands. These various things can become stressors which can cause anxiety disorders, stress, and even depression with frequent suicidal behavior. The aim of writing this article is to explain the importance of providing resilience training to empower the mental health of Indonesian Migrant Workers (PMI) women in Singapore by providing training. resilience. The Training was carried out at the Indonesian Embassy (KBRI) in Singapore. The resilience training activity was attended by around 20 PMI people who attended directly at the Indonesian Embassy in Singapore. The method used was training and mentoring. Resilience training to empower the mental health of PMI women is provided in the form of psychoeducation consisting lecture on the importance of maintaining mental health, recognizing the differences between anxiety, stress and depression and the importance of stress management followed by resilience training practices such as self affirmation techniques, strengthening emotions with positive thinking and self hypnosis meditation- Butter fly Hug. In empowerment activities, a self-report is given to measure the psychological condition felt after participating in resilience training. Through simple descriptive statistical analysis, data was obtained that 70% of PMIs felt proud, worth, happy and gained an understanding of how to manage stress with simple techniques that are easy to understand and apply. The rest felt normal because they felt they did not have significant psychological problems. After the training, some PMIs apply for individual counseling and it continues online for up to 3 months after the activity is completed. The activity received appreciation from the embassy and the Central Manpower Office who stated that resilience training was important considering that incidents of depression and suicide still occur frequently among PMI. Referring to these results, empowerment activities with resilience training have important value and real benefits in maintaining the mental health of PMI women as heroes of the Indonesian state division.*

**Keywords**— Resilience, Mental Health, Indonesian Migrant Workers

## 1. PENDAHULUAN

Pekerja Wanita masih diminati oleh beberapa negara berkembang dan maju untuk disalurkan di berbagai negara sebagai asisten rumah tangga, Baby sister, perawat, buruh pabrik, petani, ataupun pekerjaan paruh waktu yang menuntut para pekerja Migrant Indonesia harus tinggal di negara tersebut. Beberapa negara yang menerima pekerja Wanita Indonesia pada umumnya memiliki kondisi perekonomian yang bagus sehingga memerlukan SDM dari negara lain untuk memenuhi tugas yang bisa dilakukan atau biasa disebut pekerja kasar karena pekerjaan tersebut berkaitan dengan penggunaan dan pemanfaatan tenaga fisik. Namun rata-rata untuk wanita Pekerja Migrant Indonesia (PMI) banyak bekerja di sektor domestic sebagai ART di keluarga-keluarga warga Singapura secara khusus.

Banyaknya pekerja Migrant di luar negeri mengharuskan pemerintah Indonesia bertanggung jawab untuk mengawasi dan melindungi warga negaranya di negara lain agar tidak mendapatkan permasalahan serius di kemudian hari. Banyak sekali warga negara Indonesia yang bekerja di negara lain memiliki permasalahan terkait beberapa kondisi seperti kesulitan penyesuaian diri dengan kebiasaan baru, bahasa yang berbeda, kondisi geografis yang berbeda, cara dan gaya hidup bahkan pada konsumsi kebutuhan sehari-hari. Selain itu, beban kerja dan tuntutan kerja sebagai tulang punggung keluarga, jauh dari keluarga, majikan yang kurang atau tidak memperlakukan dengan baik menjadi hal-hal stressor bagi PMI. Lebih lanjut, mayoritas Wanita PMI yang bekerja di luar negeri memiliki latar belakang yang berbeda dan rata-rata memiliki status pendidikan yang rendah sehingga kemampuan dalam berkomunikasi, menyelesaikan masalah dan mengelola stres yang dihadapi menjadi kurang baik. Dengan berbagai kondisi stressor tersebut, sangat berpotensi memberikan dampak negative bagi kondisi emosional

atau psikologis pada wanita PMI. Dampak psikologis jangka pendek yang dapat dilihat dengan jelas meliputi rasa takut dan cemas yang akut, rasa sedih dan bersalah yang kronis, serta munculnya perasaan hampa, stres. Dampak jangka Panjang dapat menimbulkan gangguan stress pasca trauma (PTSD), depresi, perilaku bunuh diri, gangguan kecemasan, dan gangguan penggunaan obat-obatan (Bisson & Lewis, 2009).

Mencegah dampak psikologis terkait stress yang berpotensi muncul, menjadi perhatian penting untuk para wanita PMI ini. Memberikan pelatihan resiliensi dan tambahan ketrampilan komunikasi, akan membekali para Wanita PMI ini untuk memiliki kemampuan beradaptasi secara positif pada berbagai adversity atau stressor yang muncul. Pemilihan Negara Singapura mengacu pada data Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) melaporkan, jumlah PMI yang ditempatkan di luar negeri sebanyak 19.501 orang pada November 2023. Singapura merupakan negara urutan ke-4 terbanyak yang dipilih para PMI (<https://dataindonesia.id/tenagakerja/detail/data-jumlah-pekerja-migran-indonesia-pada-november-2023>). Tercatat 140 ribu PMI, Singapura menjadi salah satu negara penerima PMI terbesar. Jumlah ini didominasi oleh pekerja rumah tangga (domestic worker) <https://kemlu.go.id/portal/id/read/5635/berita/perayaanhari-migran-internasional-kbri-ingapura-gelar-temu-pekerja-migran>. Mengacu pada data tersebut, mengingat para PMI ini adalah pahlawan devisa bagi negara Indonesia, maka memberikan penguatan dengan pemberdayaan kesehatan mental melalui pelatihan resiliensi menjadi penting agar PMI dapat mengelola stressor sehari-hari dengan baik.

Secara teoritis, Resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi konflik dan kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Kemampuan manusia untuk menghadapi sebuah konflik dan ketegangan diperlukan saat terjadinya sebuah bencana alam yang terjadi secara mendadak. Hal ini karena resiliensi merupakan kemampuan individu untuk kembali pulih dari peristiwa yang menegangkan dan membuat tidak nyaman. Selain itu sebagai bentuk pembentukan kepribadian positif pada manusia untuk meningkatkan proses adaptasi dan pengelolaan emosional negatif (Losoi, Turunen, Waljas, Ohman, Julkunen, & Rosti Otajarvi, 2013). Menurut Herman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson, dan Yuen (2011) terdapat tiga sumber yang dapat membangun resiliensi pada diri individu, yaitu personal factors (sifat kepribadian, spiritualitas, fungsi intelektual, regulasi emosi, self-efficacy, dan optimisme), biological factors (perkembangan struktur otak, fungsi dan sistem dari neurotransmiter yang ada), dan environmental-systemic factors (dukungan sosial, stabilitas keluarga, budaya, dan pelayanan yang diperoleh dari organisasi atau instansi di luar keluarga). Faktor-faktor tersebut memperkuat individu mempertahankan kesehatan mental yang dimiliki oleh dirinya sendiri.

McCubbin (2001, dalam Rahmasari 2018) dalam riset *review*-nya mengenai definisi konsep resiliensi dengan mengacu pada sejumlah teori yang dipostulatkan oleh sejumlah tokoh penting penulis resiliensi menjelaskan bahwa berbagai upaya yang dilakukan untuk melakukan kajian mengenai resiliensi secara mendalam telah menghasilkan konseptualisasi resiliensi berdasarkan empat perspektif yang berbeda, namun sejatinya saling berhubungan. Keempat perspektif tersebut adalah (1). Resiliensi sebagai hasil atau akibat positif (*positive or good outcomes*) meskipun menghadapi hambatan; (2). Resiliensi sebagai fungsi kompetensi secara terus menerus dibawah tekanan atau stres; (3). Resiliensi sebagai kemampuan pulih dari trauma; dan (4). Resiliensi sebagai interaksi antara faktor resiko dan faktor pelindung. Perspektif pertama, menekankan resiliensi sebagai outcomes atau hasil, perspektif kedua dan ketiga menekankan resiliensi sebagai sebuah proses, sementara perspektif keempat menekankan interaksi antara variabel atau faktor resiko dan faktor pelindung yang mempengaruhi resiliensi.

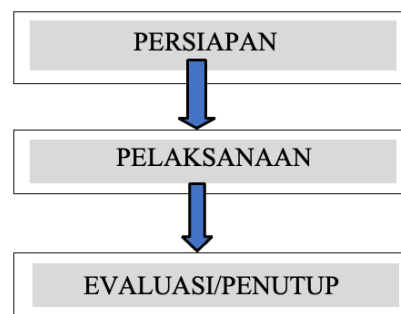
Pelatihan resiliensi dalam bentuk psikoedukasi merupakan gerakan pemberian layanan public di bidang psikologi tidak bermakna tunggal. Goldenberg (2004) menyatakan bahwa psikoedukasi adalah terapi yang diberikan untuk memberikan informasi terhadap keluarga yang mengalami distress, memberikan pendidikan pada para pekerja Migrant Indonesia untuk meningkatkan keterampilan, untuk dapat memahami dan meningkatkan coping akibat gangguan jiwa yang dapat mengakibatkan masalah pada individu. Sundayani dkk (2018) menuliskan bahwa

penguatan resiliensi menjadi penting bagi PMI terutama PMI berusia muda yang karena faktor ekonomi terpaksa harus menjadi PMI di luar negeri.

Mencermati sejumlah stressor yang dihadapi para PMI yang berpotensi menjadi faktor risiko untuk menimbulkan stres, maka dipandang penting untuk memberikan penguatan resiliensi. Hal ini karena resiliensi dapat memberikan kemampuan beradaptasi secara positif terhadap faktor risiko atau stressor yang dihadapi. Tentunya, pelatihan resiliensi merupakan metode yang dipandang tepat untuk membentuk dan menguatkan resiliensi PMI di Singapura.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendampingan dan pelatihan dalam bentuk psikoedukasi yang terdiri dari ceramah pentingnya menjaga kesehatan mental, manajemen stres dilanjutkan dengan praktik latihan resiliensi teknik afirmasi diri, penguatan emosi dengan berpikir positif serta meditasi-self hypnosis-Butterfly Hug. Kegiatan dilakukan secara langsung atau offline di KBRI Indonesia untuk Singapura yang diikuti oleh sekitar 20 orang PMI di Singapura. Kegiatan ini memiliki alur sebagai berikut:



### 1. Tahap Persiapan:

Pada tahap persiapan, Tim melakukan koordinasi internal mengenai persiapan terkait materi, bentuk kegiatan, kemudian melakukan komunikasi dengan pihak atase pendidikan KBRI Singapura mengenai rencana pelaksanaan pendampingan dan pelatihan. Dari atase pendidikan kemudian diarahkan untuk komunikasi dan koordinasi dengan pihak Disnaker yang mengurus PMI. Setelah terhubung dengan pihak Disnaker, dilakukan komunikasi mengenai tgl yang tepat untuk pelaksanaan pendampingan dan pelatihan dengan menyesuaikan hari dan tgl yang longgar dari kegiatan para PMI. Koordinasi juga dilakukan untuk menyamakan persepsi mengenai materi, menyesuaikan materi dengan kebutuhan dan sifat PMI berdasarkan arahan dan permintaan pihak Disnaker.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, merupakan pelaksanaan pendampingan dan pelatihan yang disepakati pada tgl 1 Oktober 2023. Kegiatan berupa pendampingan dan pelatihan resiliensi untuk pemberdayaan kesehatan mental PMI, yang dilaksanakan secara langsung atau offline di KBRI Singapura. Berdasarkan link pendaftaran yang disosialisasikan oleh pihak Disnaker, terjaring peserta yang mendaftar sebanyak 20 orang yang mendaftar.

### 3. Tahap Evaluasi

Tahapan paling akhir adalah tahap evaluasi. Program kegiatan yang telah dilaksanakan dievaluasi, mulai dari kegiatan perencanaan hingga pada kegiatan pendampingan penyusunan proposal. Hal-hal yang dianggap kurang efektif dalam pelaksanaan dianalisis, dicatat, dan dijadikan dasar dalam melaksanakan program yang serupa di masa yang akan datang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Resiliensi yang dijelaskan sebagai kemampuan beradaptasi secara positif terhadap adversity atau stressor diberikan dengan metode psikoedukasi pada Wanita pekerja Migrant. Tujuan pelatihan adalah untuk meningkatkan resiliensi sebagai bantuan psikologis yang bertujuan mencegah gangguan psikologis jangka panjang serta membekali Migrant wanita kemampuan untuk melakukan release, healing terhadap masalah emosional ringan jangka pendek yang muncul. Pasca pelatihan diharapkan Wanita Pekerja Migran Indonesia (PMI), memiliki ketangguhan emosional yang baik, mampu membangun sikap mental positif dalam mengelola stres, dapat saling mendukung satu sama lain serta lebih mampu memberdayakan diri dalam menangani masalah serta stres yang dialami. Dampak lebih lanjutnya, para Wanita PMI dapat bekerja dengan bahagia, lebih produktif dan lebih tepat merespon hal yang kurang sesuai dihadapi. Tujuan dari dilakukannya PKM di Kedubes Indonesia di Singapura ada memberikan penanganan psikologis jangka pendek yang bersifat preventif untuk memberdayakan kemampuan Wanita Pekerja Migrant Indonesia dalam mengelola stres dan kondisi emosional negatif lainnya.

Tahapan pendampingan dan pelatihan adalah dengan memberikan edukasi dengan ceramah mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali perbedaan kecemasan, stres dan depresi serta pentingnya manajemen stres. dilanjutkan dengan praktik latihan resiliensi teknik afirmasi diri, penguatan emosi dengan berpikir positif serta meditasi-self hypnosis-Butterfly Hug.



Gambar 1: Proses Pengisian Pre-Test Sebelum Pelatihan



Gambar 2: Pemaparan materi Psikoedukasi Resiliensi

Setelah dilakukan edukasi, tanya jawab permasalahan. Langkah berikutnya memberikan pelatihan resiliensi. Pelatihan diantaranya mengajarkan teknik afirmasi diri, penguatan emosi dengan berpikir positif serta meditasi-self hypnosis-Butterfly Hug. Dalam pelatihan ini, kepada peserta diminta melakukan praktek langsung, sehingga para peserta memiliki pengalaman dan kektrampilan yang dapat dipraktikkan setelah mengikuti kegiatan.



Gambar 3: Pelatihan Resiliensi Teknik Pengelolaan Emosi Dengan Meditasi, Self Hypnosis Dan Afirmasi Diri.





Gambar 4: Pelatihan Resiliensi Teknik Pengelolaan Emosi Dengan Butterfly Hug

Setelah dilakukan pelatihan resiliensi, maka diberikan penguatan dan tambahan materi berupa pelatihan komunikasi dan bijak bermedsos untuk mendukung kesehatan mental para PMI tersebut.



Gambar 5: Foto Bersama Atdikbud Singapura

Sebelum kegiatan berakhir, kepada para peserta diberikan asesmen berupa *self report* mengenai kondisi psikologis dan sejumlah item untuk menggambarkan resiliensi peserta terhadap tema-tema yang berpotensi menimbulkan stres dan luka batin. Kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama. Setelah kegiatan selesai dilakukan, terdapat satu orang PMI yang meminta melakukan konseling individual karena merasa tertekan dengan kondisi yang dialami. Konseling Individual dilakukan selama kurang lebih 1 jam. Proses selanjutnya dengan PMI tersebut dilakukan konseling via *chat whatsapp* Pribadi. Proses tersebut diketahui oleh pihak Disnaker dan mendapatkan apresiasi. Pihak Disnaker memandang perlu pelatihan pemberdayaan psikologis yang diberikan oleh Profesional psikolog.

Hasil dari self-report adalah sebagai berikut:



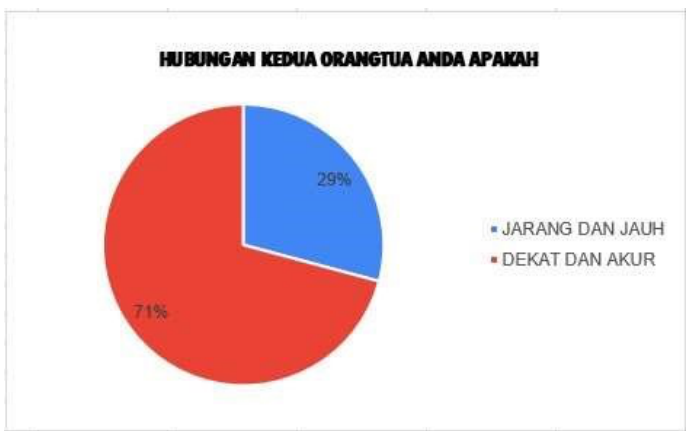
Grafik 1: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta mengingat Ibu

Dalam kuesioner *self-talk* dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, sebesar 85% mengatakan bahwa hal yang dirasakan ketika mengingat tentang ibu adalah merasa bahagia dan damai dan 15% justru merasa stress dan tertekan ketika mengingat ibu.



Grafik 2: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta mengingat Ayah

Sebanyak 85% responden mengatakan ada perasaan hangat dan dekat ketika mengingat ayah, dan 15% mengatakan jika mengingat ayah maka ada perasaan jauh dan dingin.



Grafik 3: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta mengingat hal traumatis

Sebesar 81% responden mengatakan bahwa ketika melakukan kesalahan sewaktu kecil, orang tua justru mengkritik mereka dan 19% mengatakan bahwa orang tua mendukung mereka ketika melakukan kesalahan sewaktu kecil.





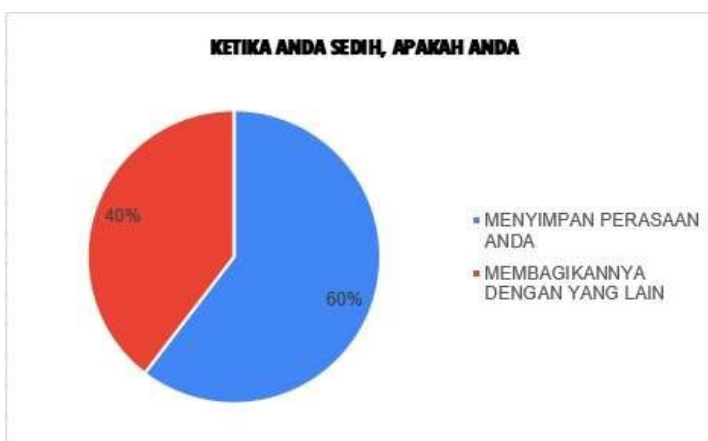
Grafik 4: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta mengingat kondisi rumah dan interaksi dalam keluarga

Sebesar 69% responden mengatakan bahwa kondisi di rumah saat mereka masih kecil yakni penuh kehangatan dan saling mencintai, dan 31% mengatakan bahwa keadaan di rumah saat mereka kecil selalu berubah dan tidak konsisten.



Grafik 5: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta mengingat perlakuan dan interaksi dengan ayah dan Ibu

Sebanyak 79% responden mengatakan bahwa ketika berfikir tentang keluarga (ayah dan ibu) mereka merasa ada perasaan hangat dan saling mencintai antar anggota keluarga, sedangkan 21% responden mengatakan bahwa ketika berfikir tentang keluarga (ayah dan ibu) mereka merasa susah menunjukkan kasih sayangnya.



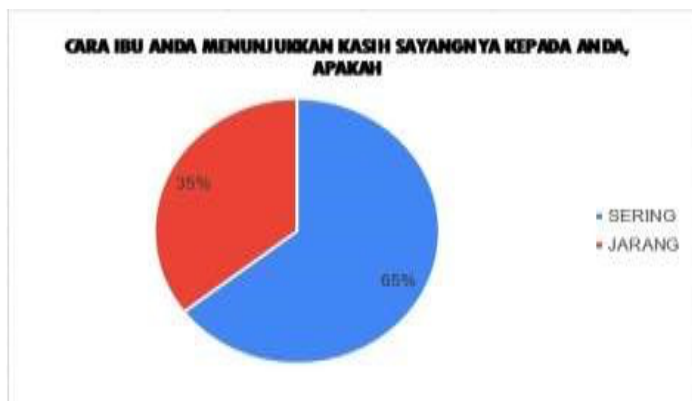
Grafik 6: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi mengenai kondisi emosi saat merasa tertekan dan sedih

Sebesar 60% responden menyatakan ketika sedih mereka memilih untuk menyimpan perasaannya, dan 40% responden memilih untuk membagikan kesedihannya dengan yang lain.



Grafik 7: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi mengenai kondisi *self state* yang dirasakan

Sebesar 12% responden mengatakan tidak percaya diri dan merasa tak layak ketika membayangkan dirinya penuh kebahagiaan, sedangkan 88% responden ketika membayangkan dirinya penuh kebahagiaan merasa percaya bahwa kebahagiaan itu dapat diperoleh.



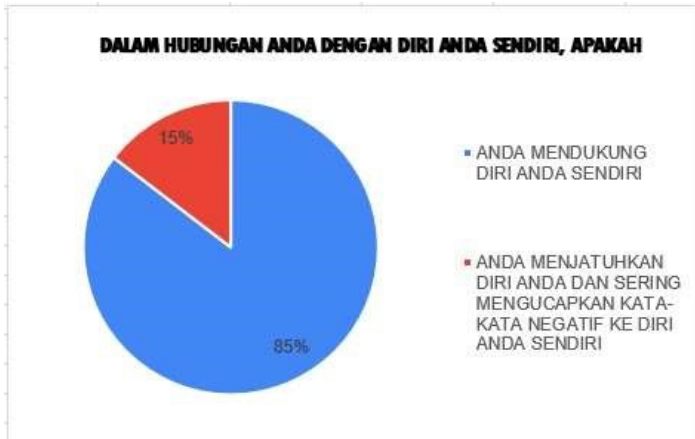
Grafik 8: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta mengingat perlakuan Ibu

Sebesar 65% responden mengatakan bahwa ibunya sering menunjukkan kasih sayangnya, dan 35% responden mengatakan bahwa ibunya jarang menunjukkan kasih sayangnya



Grafik 9: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi bagaimana sikap sebagai anak terhadap orangtuanya

Sebanyak 60% responden jika berperan sebagai anak maka akan dengan bebas berbagi perasaannya, sedangkan 40% responden jika berperan sebagai anak maka akan menyembunyikan perasaannya.



Grafik 10: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi mengenai psychological statenya serta afirmasi diri yang sering dilakukan

Sebanyak 85% responden mengatakan mendukung hubungannya dengan diri sendiri, dan 15% responden mengatakan menjatuhkan diri dan sering mengucapkan kata-kata negatif ke diri sendiri.



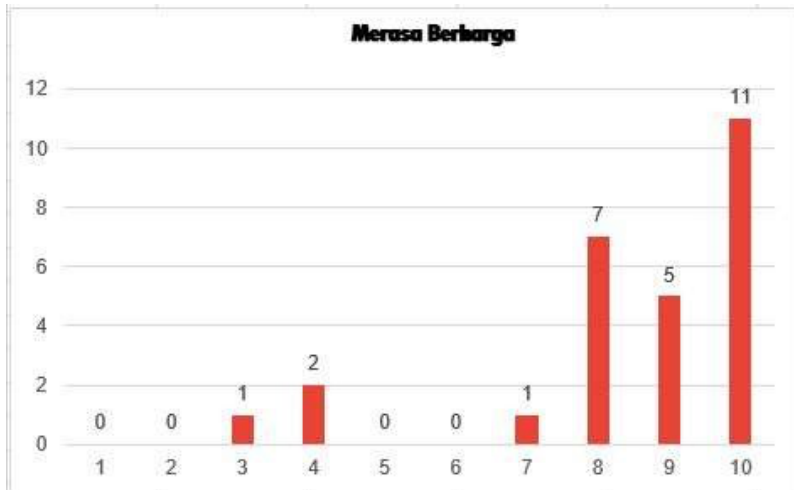
Grafik 11: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi mengingat respon orangtua saat melakukan kesalahan di waktu kecil.

Sebesar 81% responden mengatakan bahwa ketika melakukan kesalahan sewaktu kecil orang tua justru mengkritik mereka, sedangkan 19% responden mengatakan bahwa orang tua mendukung ketika mereka melakukan kesalahan sewaktu kecil.



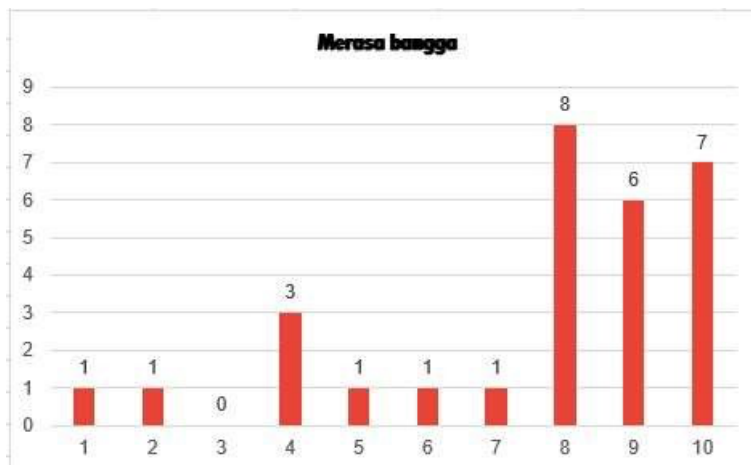
Grafik 12: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi mengenai psychological statenya *self love*-nya

Sebanyak 15% responden mengatakan bahwa cinta adalah sesuatu yang membuat mereka merasakan tidak nyaman, dan 85% responden mengatakan cinta adalah sesuatu yang membuat mereka merasakan nyaman.



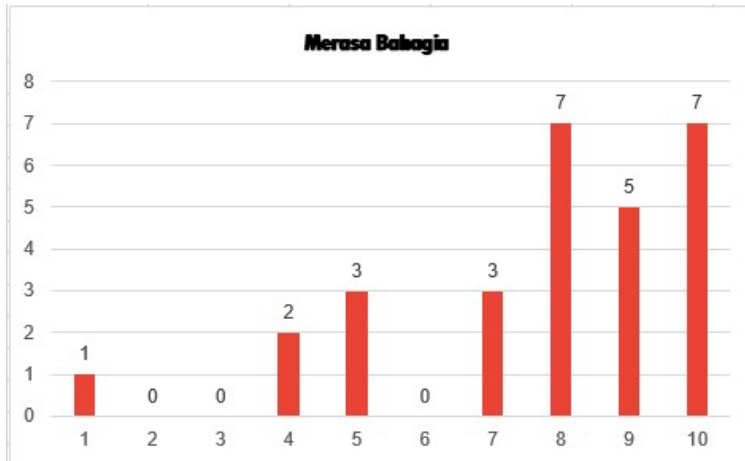
Grafik 13: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi mengenai psychological statenya terkait perasaan berharga

Dari 20 responden dalam skala 1-10 yang merasa berharga sebesar 1 orang dalam skala 3, 2 orang dalam skala 4, 1 orang dalam skala 7, 7 orang dalam skala 8, 5 orang dalam skala 9, dan 11 orang dalam skala 10. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden menyatakan dirinya berharga.



Grafik 14: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi mengenai psychological statenya terkait perasaan bangga

Dari 20 responden dalam skala 1-10 yang merasa bangga atas dirinya sebesar 1 orang dalam skala 1, skala 2, skala 5, skala 6, dan skala 7, 3 orang dalam skala 4, 8 orang dalam skala 8, 6 orang dalam skala 9, dan 7 orang dalam skala 10. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden menyatakan bangga atas dirinya sendiri.



Grafik 15: hasil kondisi psikologis saat peserta diminta melakukan refleksi mengenai psychological statenya terkait perasaan bahagia

Dari 20 responden dalam skala 1-10 yang merasa bahagia sebesar 1 orang dalam skala 1, 2 orang dalam skala 4, 3 orang dalam skala 5 dan skala 7, 7 orang dalam skala 8, 5 orang dalam skala 9, dan 7 orang dalam skala 10. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden menyatakan dirinya bahagia.

Secara keseluruhan pada poin penting yang diperoleh dari hasil asesmen *self report* menunjukkan 3 kondisi penting yaitu perasaan bahagia, bangga dan berharga dimiliki oleh 70% persen peserta. Perasaan-perasaan tersebut merupakan indikator dari kondisi psikologis tercapainya resiliensi dalam diri individu.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil pendampingan dan pelatihan sebagai kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terlaksana dengan sangat baik yang dibuktikan dengan apresiasi dari pihak Disnaker dan KBRI yang memandang pentingnya penguatan dan pemberdayaan psikologis untuk para PMI. Hal ini mencermati kasus bunuh diri yang cukup sering terjadi di kalangan PMI. Dari hasil asesmen menunjukkan bahwa 3 poin perasaan sebagai indikator penguatan resiliensi seperti perasaan bangga, berharga dan bahagia muncul dalam diri para PMI (pekerja migrant Indonesia) wanita di Singapura. Selain itu, konseling individual dari 2 orang PMI setelah kegiatan selesai, menunjukkan kegiatan yang diberikan memberikan manfaat dan dibutuhkan. Hal yang perlu ditingkatkan adalah durasi waktu yang sebaiknya lebih lama sehingga PMI dapat berlatih secara intens dan pembagian buku saku modul resiliensi kepada semua peserta PMI. Untuk tindak lanjutnya, kegiatan pendampingan dan pelatihan resiliensi ini dapat diberikan di negara lain yaitu pada PMI yang tersebar di negara lain asia lainnya seperti Malaysia, Brunei, Taiwan, Philippina.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Connor, K. N. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The ConnorDavidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18, 76-82. DOI: 10.1002/da.10113.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011).
- Losoi, Turunen, Waljas, Ohman, Julkunen, & Rosti-Otajarvi., (2013). Psychometric Properties of the Finnish Version of the Resilience Scale and its Short Version. *Psychology, Community & Health*, Vol. 2(1), 1-10, doi:10.5964/pch.v2i1.40 .
- Luthar, S.S. (2006). Resilience in Development: a Synthesis of Research Across Five Decades. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (vol. ed.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation Eds.: Vol 3*. (Second edition). New York: Wiley.



- Lyons, S., Michael, U., Lisa, K., Linda, S. (2015). Generational Differences in the Workplace: There Is Complexity Beyond the Stereotypes. *Complexity beyond The Stereotypes*, 347356.
- Masten, A.S. & M.J. O'Connor. (1989). Vulnerability, Stress, and Resilience in The Early Development of a High Risk Child. *J. Am. Acad. Child Adult Psychiatry*, 28, 274-278.
- Sundayani, Yana; Fahrudin, Adi; Binahayati R; Nurwati Nunung. (2018). Adaptasi Anak Pekerja Migran di Kabupaten Cianjur Indonesia *Journal home page: www.msosialwork.com Asian Social Work Journal, Volume 3, Issue 5, (page 9 - 17), 2018 9 www.msosialwork.com* Adaptasi Anak Pekerja Migran di Kabupaten Cianjur Indonesia.
- Thompson, R.A. (2006). *Hand Book: Nurturing Future Generations: Promoting Resilience in Children and Adolescent Through Social, Emotional And Cognitive Skills*. New York: Taylor & Francis Group. What is resilience? *Can J Psychiatry*, 56(5), 258–265.  
<https://doi.org/10.1177/070674371105600504>.

<https://dataindonesia.id/tenaga-kerja/detail/data-jumlah-pekerja-migran-indonesia-padanovember-2023>).  
<https://kemlu.go.id/portal/id/read/5635/berita/perayaan-hari-migran-internasional-kbri-ingapuragelar-temu-pekerja-migran>.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur LPPM Unesa dan seluruh jajarannya, Adikbud KBRI Singapura terutama Bapak Satria, Ibu Tantri dari Disnaker Pusat Indonesia, seluruh peserta PMI Singapura sebagai para pejuang devisa Negara peghargaan setinggi-nya pada rekanrekan Wanita PMI serta seluruh tim PKM yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini.