




# Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)  
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

## Pribadi JUARA: Pelatihan Resiliensi untuk Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pekerja Migran Indonesia

Yovita Ramos Marbun<sup>1</sup> & Frikson Christian<sup>2</sup>

Universitas Surabaya

---

### Article History

Received : 22 Juni 2024

Revised : 11 Juli 2024

Accepted : 30 Juli 2024

### How to cite this article (APA 6<sup>th</sup>)

Yovita Ramos Marbun, & Frikson Christian. (2024). Pribadi JUARA: Pelatihan Resiliensi untuk Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pekerja Migran Indonesia. *Psychocentrum Review*, 6(2), 112–121.  
[DOI:10.26539/pcr.623114](https://doi.org/10.26539/pcr.623114)The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.623114>

### Correspondence regarding this article should be addressed to:

Frikson Christian, Universitas Surabaya, E-mail: [frikson@staff.ubaya.ac.id](mailto:frikson@staff.ubaya.ac.id), Surabaya, Indonesia

### SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE

Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Marbun, Y, R., &amp; Christian, F. (2024)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

## Pribadi JUARA: Pelatihan Resiliensi untuk peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pekerja Migran Indonesia

Yovita Ramos Marbun<sup>1</sup> & Frikson Christian<sup>2\*</sup>  
Universitas Surabaya<sup>12</sup>

---

**Abstrak.** Pekerja Migran Indonesia (PMI) memberikan kontribusi signifikan terhadap perekonomian Indonesia, meski dalam dinamika pekerjaannya menghadapi lingkungan yang penuh tekanan di negara tujuan. Pengembangan strategi yang efektif berupa pelatihan dibutuhkan untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis PMI. Studi ini menguji efektivitas pelatihan resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis calon PMI di Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) X. Pelatihan resiliensi diberikan kepada 20 calon PMI dengan rentang usia antara 18-28 tahun yang dipilih berdasarkan berdasarkan hasil pre-test. Peneliti menggunakan skala *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dan *The Ryff Scale of Psychological Well-being* (RPWB) dengan desain eksperimen *quasi-experimental one-group pretest-posttest*. Setelah dilakukan analisis data menggunakan *paired t-test*, diketahui terdapat perbedaan *mean* sebelum dan sesudah pelatihan baik pada resiliensi ( $t=-3.55$ ,  $p<0.05$ ) maupun kesejahteraan psikologis ( $t=-12.15$ ,  $p<0.05$ ). Dengan demikian, pelatihan resiliensi dapat meningkatkan resiliensi dan aspek-aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Berdasarkan studi ini, LPK perlu memberikan pembekalan psikologis terkait resiliensi dan kesejahteraan psikologis kepada PMI agar PMI dapat menyesuaikan diri serta bertahan menghadapi tekanan saat bekerja di luar negeri.

---

**Kata kunci:** Pelatihan; Resiliensi; Kesejahteraan Psikologis; Calon Pekerja Migran

Corresponding author: Frikson Christian, Universitas Surabaya, E-mail: [frikson@staff.ubaya.ac.id](mailto:frikson@staff.ubaya.ac.id), Surabaya, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

---

### Pendahuluan

Pekerja Migran Indonesia (PMI) memainkan peran penting dalam perekonomian nasional dengan mengirimkan remitansi yang signifikan ke tanah air. Menurut data dari Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI), jumlah PMI mencapai lebih dari 9 juta jiwa. Kontribusi PMI dalam bentuk remitansi tersebut meraih USD 11 miliar per tahun (BP2MI, 2024a). Laporan publikasi data penempatan dan perlindungan terbaru menunjukkan bahwa pengiriman PMI pada Mei 2024 terkonsentrasi di lima negara, yaitu Hong Kong, Taiwan, Malaysia, Jepang, dan Arab Saudi. Sebanyak 87,8% dari seluruh penempatan PMI berada di negara-negara tersebut. Mayoritas PMI bekerja sebagai tenaga rumah tangga (*housemaid*), pengasuh (*caregiver*), pekerja perkebunan (*plantation worker*), pekerja (*worker*), dan operator produksi (*operator production*) (BP2MI, 2024b).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Suastrini et al. (2023) di Lombok Barat, keputusan untuk menjadi PMI didorong oleh beberapa faktor, salah satunya adalah keinginan untuk

meningkatkan pendapatan. Penghasilan yang diperoleh di luar negeri jauh lebih tinggi, hampir dua kali lipat dibandingkan dengan di daerah asal. Namun, meskipun PMI memiliki alasan kuat untuk merantau demi meningkatkan kualitas hidup, PMI tidak terlepas dari beragam bentuk permasalahan yang dihadapi di luar negeri. PMI harus beradaptasi dengan perbedaan budaya, bahasa, dan iklim sosial yang berbeda dari yang ada di Indonesia (Junaidi & Khikmah, 2024).

Berbagai tantangan yang dihadapi oleh PMI di luar negeri juga terungkap dalam analisis kebutuhan pelatihan (*training need analysis* atau TNA) yang dilakukan di Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) X. Berdasarkan hasil TNA tersebut, tantangan yang dihadapi oleh PMI menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being* atau PWB) PMI. Rendahnya kesejahteraan psikologis ini mencakup semua aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

Ryff dan Keyes (1995) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah ukuran multidimensional dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental yang mencakup skala tingkatan kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain. Konsep ini bersifat subjektif, sosial-psikologis dan perilaku, ditandai dengan perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan ketiadaan gejala depresi (Rahmawati & Putri, 2020; Ryff & Keyes, 1995). Teori ini berlandaskan enam aspek fundamental yang mencerminkan fungsi psikologi positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan menerapkan aspek-aspek tersebut dalam kehidupannya (Ryff & Keyes, 1995).

Di dalam konteks bekerja, kesejahteraan psikologis mencerminkan pengalaman positif subjektif yang dialami individu, terutama dalam pandangan eudaimonik, yaitu kemampuan merealisasikan potensi diri yang positif dalam pekerjaan. Gangguan kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja adalah salah satu penyebab utama menurunnya keterlibatan kerja, ketidakhadiran, dan pergantian pegawai dalam perusahaan. Dampak lain dari gangguan ini termasuk depresi, kegelisahan, gangguan tidur, dan bahkan bunuh diri (Rahmawati & Putri, 2020).

Rendahnya kesejahteraan psikologis membutuhkan upaya strategis untuk mengatasinya. Salah satu strategi adalah dengan memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi. Dengan kemampuan tersebut, seseorang mampu bertahan dan mencapai kesuksesan di situasi sulit, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Ang et al., 2022). Adapun pengertian resiliensi adalah kualitas yang memungkinkan individu untuk berkembang saat menghadapi tantangan (Connor & Davidson, 2003; Tu et al., 2023), berhasil beradaptasi dengan situasi yang sulit, dan menuju masa depan dengan harapan (Nieto et al., 2023).

Beberapa penelitian terdahulu menyebutkan ada hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis (Au et al., 2023; Hatun & Kurtça, 2023; Labrague, 2021). Studi Labrague (2021) pada calon perawat menemukan bahwa resiliensi yang optimal dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mengurangi efek negatif dari stres yang timbul karena pandemi COVID-19. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Hatun & Kurtça (2023), di mana resiliensi diidentifikasi sebagai salah satu faktor kunci untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa di Turki.

Resiliensi bukanlah sifat bawaan, tetapi dapat dikembangkan melalui intervensi yang tepat (Connor & Davidson, 2003). Southwick et al. (2014) menyebutkan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan melalui pelatihan yang terkait dengan pengembangan rasa percaya diri, keterampilan coping, dan peningkatan dukungan sosial. Sementara itu, dalam studi meta-analisis, pelatihan resiliensi menjadi salah satu intervensi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam berbagai populasi, termasuk mahasiswa, orang dewasa, dan pekerja kesehatan (Ang et al., 2022).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya (Ang et al., 2022; Southwick et al., 2014), dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pelatihan sebagai strategi intervensi. Pelatihan ini diterapkan pada calon PMI

di LPK X sebelum keberangkatan ke Jepang. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang resiliensi dan faktor-faktor yang memengaruhinya, calon PMI dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan PMI. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis calon PMI dengan hipotesis bahwa pelatihan tersebut efektif dalam meningkatkan kesejahteraan calon PMI.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen quasi-eksperimental dengan rancangan *one-group pretest-posttest* (Tabel 1). Penelitian ini hanya menggunakan kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol sebagai pembanding. Tahap pertama penelitian ini adalah pengukuran awal pada partisipan untuk menentukan *baseline* tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, partisipan yang memiliki kemampuan resiliensi dan tingkat kesejahteraan psikologis rendah atau sedang menerima intervensi berupa pelatihan resiliensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis partisipan. Pada akhir pelatihan, kemampuan resiliensi dan tingkat kesejahteraan psikologis partisipan diukur kembali.

**Tabel 1.** Desain Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1: *Pretest*; X: *Perlakuan* (pelatihan resiliensi); O2: *Posttest*

## Participants

Partisipan pelatihan terdiri dari 20 calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) yang berlokasi di Bogor, Jawa Barat. Pemilihan partisipan berdasarkan hasil pre-test RPWB dan CD-RISC. Hanya calon PMI yang berkategori rendah sampai sedang yang dilibatkan dalam pelatihan ini. Data demografis (Tabel 2) menampilkan informasi karakteristik partisipan yang terdiri atas 16 laki-laki dan 4 perempuan dengan usia rata-rata 21 tahun. Latar belakang pendidikan partisipan di antaranya, yaitu 18 orang dari SMA/SMK dan 2 orang dari D3/S1. Sementara itu, pekerjaan yang akan ditempati di Jepang meliputi pengolahan makanan, pengelasan, pertanian, perakitan elektronik, konstruksi, peternakan, pipa, perhotelan, otomotif, restoran, dan *engineer*.

## Instrumen

Resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh (Campbell-Sills & Stein, 2007). Skala ini terdiri dari 10 item dan telah diadaptasi oleh (Nartova-Bochaver et al., 2021) dengan reliabilitas  $\alpha = 0,85$ . Skala ini mengukur resiliensi sebagai konsep unidimensional. Contoh butir pada skala ini antara lain, “Saya mampu beradaptasi terhadap perubahan”, dan “Saya mampu menghadapi apapun yang terjadi.”

Sementara itu, untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis partisipan, digunakan *The Ryff Scale of Psychological Well-being* (RPWB) yang dikembangkan oleh (Ryff, 1989) dengan 42 item (Noviantoro & Saloom, 2019; Nur Salimah et al., 2020). Skala ini memuat enam aspek,

yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*). Contoh butir pada skala ini adalah “Saya berani menyuarakan pendapat meskipun berbeda dari pendapat kebanyakan orang”, dan “Secara umum, saya dapat menguasai situasi-situasi dalam kehidupan saya.”

### Prosedur

Pelatihan resiliensi ini terdiri dari 4 sesi materi pelatihan dengan total durasi 270 menit (4 jam 30 menit) dan dilaksanakan dalam satu hari. Pelatihan dimulai dengan sesi pembukaan, diikuti oleh sesi 1 selama 90 menit, kemudian sesi 2, 3, dan 4 masing-masing berlangsung selama 60 menit, lalu diakhiri dengan sesi penutupan. Di dalam penyampaian materi (Tabel 3), peneliti menggunakan metode audio visual (video pendek), lecturing (pemaparan materi pelatihan), paper assignment (tugas tertulis), focus group discussion (diskusi kelompok kecil), studi kasus (penyelesaian masalah berdasarkan kasus), role play (bermain peran), serta games (permainan yang berkaitan dengan materi).

### Analisis Data

Hasil pelatihan dianalisis menggunakan uji beda t atau *paired t-test* pada perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 23. Uji ini dilakukan untuk membandingkan skor partisipan sebelum pelatihan (*pretest*) dengan skor setelah pelatihan (*posttest*).

**Tabel 2.** Demografis

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Pria	16	80
	Wanita	4	20
Usia	di bawah 20	10	50
	20-25	7	35
Latar Belakang Pendidikan	di atas 25	3	15
	SMA/SMK	18	90
Pekerjaan di Jepang	Diploma/S1	2	10
	Pengolahan Makanan	5	25
	Pengelasan	3	15
	Pertanian	4	20
	Perakitan Elektronik	1	5
	Konstruksi	1	5
	Peternakan	1	5
	Pipa	1	5
	Perhotelan	1	5
	Otomotif	1	5
Restoran	1	5	
Engineer	1	5	

**Tabel 3.** Materi Pelatihan

	Sesi	Materi
I	Makna "JUARA" (Jiwa Tangguh, Hidup Sejahtera, Masa Depan Cerah)	Penjelasan konsep kesejahteraan psikologis dan resiliensi secara umum, uraian pentingnya resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta pengenalan contoh kondisi yang memerlukan resiliensi ketika berada di luar negeri.
II	"BERANI" (Beradaptasi di Luar Negeri)	Penjelasan definisi dan konsep resiliensi secara lebih mendalam, pemahaman makna beradaptasi, serta pembentukan sikap positif untuk beradaptasi dan menghadapi tantangan.
III	"SIGAP" (Siap Menghadapi Perubahan dan Tantangan)	Pengembangan kemampuan untuk mengidentifikasi situasi yang memerlukan adaptasi, peningkatan kompetensi untuk menunjukkan perilaku adaptif yang efektif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun di tempat kerja.
IV	"TANGGUH" (Taklukkan Rintangan, Bangun Ketahanan, Gapai Keberhasilan)	Penjelasan dan penerapan kemampuan ketahanan diri, pengembangan rasa syukur terhadap apa yang dimiliki dalam situasi yang sulit, serta perencanaan langkah berikutnya setelah mengikuti sesi pelatihan.

## Hasil

Berdasarkan tabel hasil analisis uji beda (Tabel 4), nilai rata-rata untuk skor *pretest* dan *posttest* resiliensi adalah -3.55 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.002 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor resiliensi sebelum dan sesudah pelatihan resiliensi. Sementara itu, nilai rata-rata untuk skor *pretest* dan *posttest* kesejahteraan psikologis adalah -12.15, dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah pelatihan resiliensi. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta yang mengikuti pelatihan mengalami peningkatan dalam pengetahuan, kemampuan, dan sikap baik terkait resiliensi maupun kesejahteraan psikologisnya.

**Tabel 4.** Hasil Analisis Uji Beda T *Pretest* dan *Posttest* Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being* atau PWB)

Variabel	Mean difference	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Resiliensi x <i>Posttest</i> Resiliensi	-3.55	.002	Signifikan
<i>Pretest</i> PWB x <i>Posttest</i> PWB	-12.15	.000	Signifikan

Keterangan:  $p < 0.05$

**Tabel 5.** Hasil Analisis Uji Beda T *Pretest* dan *Posttest* Aspek Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being* atau PWB)

Variabel	Mean difference	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Penerimaan Diri x <i>Posttest</i> Penerimaan Diri	-2.80	0.001	Signifikan
<i>Pretest</i> Hubungan Positif dengan Orang Lain x <i>Posttest</i> Hubungan Positif dengan Orang Lain	-1.60	0.043	Signifikan
<i>Pretest</i> Kemandirian x <i>Posttest</i> Kemandirian	-1.85	0.005	Signifikan
<i>Pretest</i> Penguasaan Lingkungan x <i>Posttest</i> Penguasaan Lingkungan	-2.30	0.002	Signifikan
<i>Pretest</i> Tujuan Hidup x <i>Posttest</i> Tujuan Hidup	-1.75	0.009	Signifikan
<i>Pretest</i> Pengembangan Pribadi x <i>Posttest</i> Pengembangan Pribadi	-1.85	0.002	Signifikan

Keterangan:  $p < 0.05$

Sementara itu, hasil analisis uji beda t juga dilakukan pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis (Tabel 5). Berdasarkan tabel tersebut nilai rata-rata untuk skor *pretest* dan *posttest* pada aspek penerimaan diri adalah -2.80 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ), nilai rata-rata untuk skor *pretest* dan *posttest* pada aspek hubungan positif dengan orang lain adalah -1.60 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.043 ( $p < 0.05$ ), nilai rata-rata untuk skor *pretest* dan *posttest* pada aspek kemandirian adalah -1.85 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.005 ( $p < 0.05$ ), nilai rata-rata untuk skor *pretest* dan *posttest* pada aspek penguasaan lingkungan adalah -2.30 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.002 ( $p < 0.05$ ), nilai rata-rata untuk skor *pretest* dan *posttest* pada aspek tujuan hidup adalah -1.75 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.009 ( $p < 0.05$ ), dan nilai rata-rata untuk skor *pretest* dan *posttest* pada aspek pengembangan pribadi adalah -1.85 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.002 ( $p < 0.05$ ). Dari seluruh skor tersebut, terdapat perbedaan pada masing-masing aspek kesejahteraan psikologis sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelatihan resiliensi diberikan kepada calon PMI. Adapun perbedaan paling besar terjadi pada aspek penerimaan diri, diikuti oleh penguasaan lingkungan, kemandirian dan pertumbuhan diri, tujuan hidup, dan terakhir relasi positif dengan orang lain.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pelatihan resiliensi. Hal ini didasari oleh temuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif

antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis (Au et al., 2023; Hatun & Kurtça, 2023; Labrague, 2021). Individu dengan tingkat resiliensi yang memadai umumnya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Ang et al., 2022; Eisen et al., 2014; Reivich et al., 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis calon Pekerja Migran Indonesia (PMI). Hasil uji beda t menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada tingkat resiliensi ( $p=0,002$ ;  $p<0,05$ ) dan kesejahteraan psikologis ( $p=0,000$ ;  $p<0,05$ ). Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini dapat diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan efektif mengembangkan kemampuan resiliensi, mencakup pengetahuan, kemampuan, dan sikap, yang berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis calon PMI.

Sebelum pelatihan dilakukan, sebagian calon PMI yang berada di Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) X menjalani pelatihan pra-keberangkatan ke Jepang dan menunjukkan tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis yang rendah dan sedang. Rendahnya tingkat resiliensi ini dapat menyebabkan kesulitan bagi PMI untuk menghadapi situasi baru (Hendriani, 2019). Setelah mengikuti pelatihan, calon PMI mengalami peningkatan dalam kemampuan resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Resiliensi yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih baik dalam menghadapi situasi yang tidak terduga. Dengan mengendalikan reaksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, individu dengan resiliensi yang tinggi dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, terutama saat menghadapi tekanan atau kesulitan.

Hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Reivich et al. (2011) dan Wijaya et al. (2020). Kedua studi tersebut menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu yang menjalani pelatihan militer. Resiliensi membantu para tentara untuk menghadapi dan beradaptasi dengan situasi sulit, serta mendorong kemampuan tentara tersebut untuk tetap kuat secara psikologis dan memiliki emosi positif. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis tentara tersebut (Reivich et al., 2011; Wijaya et al., 2020).

Resiliensi sebagai proses dinamis memungkinkan individu berfungsi secara optimal, menghadapi tantangan, dan menjaga kesejahteraan psikologisnya. Kemampuan resiliensi yang tinggi membantu individu mengatasi perubahan besar yang memerlukan coping dan adaptasi, sehingga mendukung tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi (Hendriani, 2019; Sagone & Caroli, 2014).

Resiliensi berperan penting dalam kesehatan fisik dan mental, kinerja di sekolah dan tempat kerja, serta interaksi dengan lingkungan. Individu yang resilien cenderung lebih sehat secara psikologis, optimis, dan dinamis. Individu tersebut juga lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan aktif menciptakan suasana hati yang baik melalui humor, teknik relaksasi, dan pola pikir positif. Studi menunjukkan bahwa resiliensi membantu individu pulih dari tekanan, mengatasi stres dan depresi, serta lebih kooperatif dalam upaya kesehatan, seperti perawatan dan pencegahan penyakit. Dengan demikian, individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara menyeluruh (Hendriani, 2019).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Junaidi dan Khikmah (2024), pemerintah perlu tidak hanya memberikan perlindungan hukum kepada PMI, tetapi juga mempersiapkan PMI sebelum penempatan dengan informasi dan pelatihan yang memadai. Selain itu, pemerintah juga perlu memantau kondisi kerja selama penempatan dan menyediakan program reintegrasi setelah kembali ke tanah air. Pelatihan ini krusial karena membantu para pekerja migran beradaptasi dengan berbagai situasi dan tantangan (Junaidi & Khikmah, 2024).

Penelitian [Rakasi et al. \(2019\)](#) menunjukkan bahwa mantan pekerja migran wanita asal Sumbawa, Nusa Tenggara Barat mengalami kesejahteraan psikologis rendah, termasuk rendah diri, kesulitan mengenali diri, ketidakjelasan tujuan hidup, dan kurangnya pertumbuhan pribadi pasca-bekerja di luar negeri. Sementara itu, studi meta-analisis oleh [Hasan et al. \(2021\)](#) juga menegaskan tingginya prevalensi depresi dan kecemasan di kalangan pekerja migran di 17 negara, termasuk di Asia. Kedua studi tersebut hanya mengungkapkan kondisi kesejahteraan psikologis pekerja migran tanpa memberikan alternatif intervensinya. Dalam studi ini, pelatihan resiliensi terbukti menjadi langkah awal yang efektif untuk mempersiapkan PMI dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya saat bekerja di luar negeri. Menurut pengamatan pengurus lembaga, beberapa calon PMI lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaannya dan lebih tenang dalam menghadapi tantangan mental setelah mengikuti pelatihan. Pengakuan dan pengalaman langsung yang dirasakan oleh calon PMI sebagai partisipan, pelatihan resiliensi ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan psikologis dan pemahaman tentang kesehatan mental. Calon PMI menjadi lebih mampu mengelola stres dan mengatur emosi saat menghadapi kesulitan sehari-hari.

## Simpulan

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan antara tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah pelatihan resiliensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan resiliensi efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) di LPK X. Peningkatan signifikan terlihat pada semua aspek kesejahteraan psikologis setelah pelatihan. Studi ini mendukung pentingnya pelatihan resiliensi sebagai strategi untuk mempersiapkan calon PMI menghadapi tantangan di luar negeri dengan lebih optimal. Resiliensi membantu individu dalam melakukan koping dan adaptasi terhadap stres di situasi yang sulit, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu tersebut.

## Saran

Lembaga perlu melakukan evaluasi dan pemantauan pelatihan secara kontinu untuk memastikan peserta menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh. Selain itu, lembaga dapat memperluas jaringan dan kerja sama, misalnya dengan berkolaborasi dengan pemerintah atau lembaga pendidikan lain untuk melaksanakan program pelatihan yang lebih komprehensif. Para partisipan diharapkan dapat memanfaatkan materi pelatihan untuk memperdalam pemahaman dan menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari dan pekerjaan. Partisipan juga dapat memberikan umpan balik langsung tentang materi dan metode yang diajarkan untuk membantu memperbaiki pelatihan di masa mendatang. Untuk pelatihan selanjutnya, kurikulum pelatihan dapat diperbarui dengan penyesuaian materi dan metode pembelajaran yang lebih variatif dan interaktif. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu memperluas partisipan dan membaginya menjadi kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengidentifikasi perbedaan efek intervensi pelatihan resiliensi.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan dosen pengampu mata kuliah Desain Pelatihan dan Pengembangan atas bimbingan proses pembelajaran serta penyusunan artikel jurnal ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus LPK X di Bogor, Jawa Barat, atas kesempatan untuk melaksanakan pelatihan. Apresiasi juga diberikan kepada para calon pekerja migran yang terlibat sebagai partisipan pelatihan dan meluangkan waktu untuk berproses bersama dalam studi ini. Peneliti juga berterima kasih kepada rekan-rekan peneliti yang memberikan masukan berharga bagi studi ini. Semoga segala kebaikan yang dilakukan oleh semua pihak mendapat balasan yang berlipat ganda dari Tuhan YME.

## Referensi

- Ang, W. H. D., Chew, H. S. J., Dong, J., Yi, H., Mahendren, R., & Lau, Y. (2022). Digital training for building resilience: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Stress and Health, 38*(5), 848–869. <https://doi.org/10.1002/smi.3154>
- Au, A., Caltabiano, N. J., & Vaksman, O. (2023). The impact of sense of belonging, resilience, time management skills and academic performance on psychological well-being among university students. *Cogent Education, 10*(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2215594>
- BP2MI. (2024a). *Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia*. <https://bp2mi.go.id/>
- BP2MI. (2024b). *Data Penempatan dan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia*. <https://bp2mi.go.id/statistik-detail/data-penempatan-dan-pelindungan-pekerja-migran-indonesia-periode-januari-mei-2024>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience. *Journal OfTraumatic Stress, 20*(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Eisen, S. V., Schultz, M. R., Glickman, M. E., Vogt, D., Martin, J. A., Osei-Bonsu, P. E., Drainoni, M. L., & Elwy, A. R. (2014). Postdeployment resilience as a predictor of mental health in operation enduring freedom/operation iraqi freedom returnees. *American Journal of Preventive Medicine, 47*(6), 754–761. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.07.049>
- Hasan, S. I., Yee, A., Rinaldi, A., Azham, A. A., Hairi, F. M., & Nordin, A. S. A. (2021). Prevalence of common mental health issues among migrant workers: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE, 16*(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260221>
- Hatun, O., & Kurtça, T. T. (2023). Self-compassion, Resilience, Fear of COVID-19, Psychological Distress, and Psychological Well-being among Turkish Adults. *Current Psychology, 42*(23), 20052–20062. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02824-6>
- Hendriani, W. (2019). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar* (3rd ed.). Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Junaidi, M., & Khikmah, K. (2024). Perlindungan Hukum dan Penempatan Pekerja Migran Indonesia Di Luar Negeri Legal Protection and Placement of Indonesian Migrant Workers Abroad. *Jurnal USM Law Review, 7*(1), 490–501.
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student

- nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56(June), 103182. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>
- Nartova-Bochaver, S., Korneev, A., & Bochaver, K. (2021). Validation of the 10-Item Connor–Davidson Resilience Scale: The Case of Russian Youth. *Frontiers in Psychiatry*, 12(February), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.611026>
- Nieto, M., Visier, M. E., Silvestre, I. N., Navarro, B., Serrano, J. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2023). Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(1), 53–59. <https://doi.org/10.1111/sjop.12866>
- Noviantoro, I., & Saloom, G. (2019). The Effect of Self-Esteem, Optimism, and Social Support Toward PWB. *Dialog*, 42(1), 69–80. <https://jurnaldialog.kemenag.go.id/index.php/dialog/article/view/322>
- Nur Salimah, A., Intan Hashimah, M. H., & Mohd Haizzan, Y. (2020). Psychometric properties of the 42-item version of Ryff's psychological well-being scale among working women in Malaysia. *Journal of Human Development and Communication*, 9(January 2020), 23–28. <http://dspace.unimap.edu.my:80/handle/123456789/70417>
- Rahmawati, A. N., & Putri, N. R. I. A. T. (2020). *Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Rakasi, D., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mantan Tenaga Kerja Wanita. *Jurnal Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 1, 1–6.
- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34. <https://doi.org/10.1037/a0021897>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(February). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Suastrini, F., Rabbani, N. H., & Kurniawan, R. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Penduduk Memutuskan Menjadi Pekerja Migran Indonesia (Pmi) Di Dusun Bantir Desa Banyu Urip Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. *Society*, 13(2), 13–23. <https://doi.org/10.20414/society.v13i2.5852>
- Tu, Z., He, J., Wang, Z., Song, M., Tian, J., Wang, C., Ba, J., & Shen, X. (2023). Psychometric properties of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale in Chinese military personnel. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1163382>
- Wijaya, A. A., Setiawati, E., & Alfinuha, S. (2020). Menjadi Taruna Bahagia: Pelatihan Resiliensi untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Taruna Akademi Angkatan Laut. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(2), 97. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3913>